[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] [illegible] [illegible]

	□□□□□□□ □□□□□□ **1.** **□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□:** □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□, □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ **2.** **□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□:** □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□, □□ □□□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ **3.** **□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□, □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□, □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ **4.** **□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□-□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□, □□□□□□, □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□	□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ **□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□:** * **□□□□□ □□□□□□□ □□□□□:** □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□-□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ * **□□□□□□□□□□□□□ □□□□□:** □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ * **□□□□□□□ □□□□□□□□:** □□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ * **□□□□□□□ □□□□□□□:** □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□-□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□	□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□, □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□
□□□ (mood) □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□	□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ (Saab sa nikalā bindu)	□□□□□□□□□□	□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□

[illegible], उदासी या [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] कर सकता है। मूड को समझना और [illegible] [illegible] महत्वपूर्ण है, खासकर जब हम अपने स्वास्थ्य और कल्याण पर ध्यान दे रहे हों। यहाँ कुछ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] जो आपको अपने मूड को [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] रखने में मदद कर सकती हैं: 1. **स्व-जागरूकता**: अपनी भावनाओं और [illegible] [illegible] [illegible] दें। जब आप अपने मूड के बदलावों को पहचानते हैं, तो आप [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 2. **[illegible] [illegible]**: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] दे सकती हैं, जो [illegible] [illegible] [illegible] हमारे मूड को बढ़ाती हैं। यह एक सर			
ऊर्जा	सुबह जागने या उठने [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] है? यह एक आम समस्या है, [illegible] [illegible] [illegible] कई कारण हो सकते हैं। [illegible] [illegible] [illegible] समाधानों पर नज़र डालें: 1. **पर्याप्त नींद**: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] रात में पर्याप्त और गुणवत्तापूर्ण नींद ले रहे हैं। वयस्कों [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 7-9 घंटे की नींद की [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 2. **[illegible] [illegible] [illegible] समय**: [illegible] [illegible] नींद का समय [illegible] [illegible] [illegible] उसे बनाए रखें। यह	**[illegible] [illegible] [illegible] उपयोग करके आगे बढ़ना** [illegible] [illegible] [illegible] समुदाय-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] है जो लोगों को उनकी लत से उबरने और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है। यहाँ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] आपको इस यात्रा में आगे बढ़ने में मदद कर सकते हैं: 1. **[illegible] [illegible] समझ:** अपनी लत को स्वीकार करें और इसके पीछे के कारणों को समझने का प्रयास करें। यह आपके उपचार का पहला कदम है।	पूर्ण और तैयार।

	[illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□□□, □□□□□□, □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ 3. **□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□**: □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□□, □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ 4. **□□□□□□□□ □□□□□□□□**: □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□	□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□		
□□□□□□ (□□=□□□□□□)	□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□	□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□	□□ □□ □□□□□□
□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ (□□ = □□□□□□)	□□□□□□ □□ □□□□□□□ (Sthir aur nirantar) □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ "□□□□□□" □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□, □□□□□ "□□□□□□□" □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□	□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ (Minimal ya anupastit) (Note: This phrase, as per your specified approach, is directly translated from English to Hindi while preserving the original meaning and emotional register.)
□□□□□□□ □□: □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□	□□□□ □□□□ (Total fog) (□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□	□□□□ □□□□□□□□□□ (□□□□ □□□□□□) □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□: 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□**: □□□□□ □□-□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□	□□□□□□□ □□ □□□□□□

[illegible] [illegible] [illegible]

2. **[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

□□
□□□□□□□□□
□□ □□□□
□□□□ □□□□
□□□□
□□□□□□
□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□ □□□□
□□ □□□□□□
□□
□□□□□□□□□
□□□□□ □□□□
□□□□ □□
□□□□□
□□□□:

**1.
□□□□□□
□□
□□□□□□□
(Self-
Awaren
ess):**
□□□□□
□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□□ □□
□□ □□□□,
□□□□□,
□□□□□□□,
□□ □□□□□
□□□□□ □□□□
□□□□ □□□□,
□□ □□
□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□
□□□□□□□
□□□□□□

**2.
□□□□□□□
□ □□
□□□□□□□
□□□□□
(Expres
sing
Emotion
s):**
□□□□□
□□□□□□□□
□□
□□□□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□□□

□□□□□□□□
□□□□□□**:
□□□□□
□□□□□□□
□□ □□□□□,
□□□□□□□,
□□ □□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□□□□

**3.
□□□□□□□□
□□□□□□□
□□□□□□□□
□□ □□□□
□□□□□**:
□□□□□ □□
□□□□□ □□
□□ □□ □□
□□□□□
□□□□□,
□□□□□, □□
□□□□□□□□□
□□ □□□□
□□□□□□ □□
□□□□□□
□□□□□ □□□□
□□□□□ □□□□
□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□□
□□
□□□□□**:
□□□□□ □□
□□□□□ □□□□
□□□□□
□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□,
□□□□□□
□□□□□, □□
□□□□□□
□□□□□□
□□□□□□
□□□□□ □□□□
□□ □□□□□
□□□□□

**4.
□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□□
□□
□□□□□**:
□□□□□ □□
□□□□□ □□□□
□□□□□
□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□,
□□□□□□
□□□□□, □□
□□□□□□
□□□□□□
□□□□□□
□□□□□ □□□□
□□ □□□□□
□□□□□

**5.
□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□

□□□□□ □□□□
□□□□□□□
- □□□□□ □□
□□□□□□□□□
- □□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□
□□□□□
- □□□ □□
□□□□□□
□□□□□ □□
□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□

	데이터 무결성을 위한 체크섬, 타임스탬프, 버전 번호 등의 메타데이터를 포함하여 데이터 손상 여부를 판단하는 방법	예: **데이터베이스 시스템은 모든 트랜잭션 로그에 체크섬을 추가하여 손상 여부를 확인한다.**	데이터베이스 시스템 등 데이터 무결성을 중요시하는 시스템에서 사용	이 방법은 데이터 손상을 감지하는 데 효과적이지만 추가적인 저장 공간과 처리 시간이 필요하다.	데이터 손상-감지 메커니즘을 구현하여 데이터 무결성을 보장한다.		
3. **데							
데이터 **1:** 데이터 무결성 데이터 무결성 데이터 무결성, 데이터 무결성 데이터 무결성 데이터 무결성

1. **[illegible]: [illegible] **2. **[illegible]**	[illegible] 3. **[illegible]:** [illegible] 4. **[illegible]:** [illegible] 5. **[illegible]:**	[illegible] 2. **[illegible]:** [illegible] 3. **[illegible]:** [illegible] [illegible]	[illegible] 2. **[illegible]:** [illegible] 3. **[illegible]:** [illegible] *[illegible]* [illegible]	[illegible] 2. **[illegible]:** [illegible] 3. **[illegible]:** **[illegible]:** 1. **[illegible]**	[illegible] 2. **[illegible]:** [illegible] 3. **[illegible]:** [illegible]	[illegible], 3. **[illegible]:** [illegible] 4. **[illegible]:** [illegible] 5. **[illegible]	[illegible] 3. **[illegible]:** [illegible] [illegible]:** [illegible]

□□□□□□□□**: □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□ □ □□ □□ □□□□□□□ □ □□, □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□					**	□□□□□	
3. **□□□□□ □□□□□□□ □ □□ □□□□□□□ □□: □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□, □□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□							

□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □							
# □□□□□□ □ 2: □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □, □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ **## 1. □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□:** **- □□□□□ □□□□□□**	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□:** 1. **□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□, □ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ 2. **□□□□□□□ □□□□□□□:** □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□

**[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

हूँ" या "मैं अपने तनाव के स्तर को अगले तीन महीनों में **50%** तक कम करना चाहता हूँ।" **## 2. संसाधनों की पहचान करें: -** समर्थन समूहों, □□□□□्सकों और पुनर्वास कार्यक्रमों जैसे संसाधनों की खोज करें। इन संसाधनों का उद्देश्य आपको समझने, आपका मार्ग							
# सप्ताह **3** इस सप्ताह, हम अपने पुनर्प्राप□□□ यात्रा के अगले	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत □ □□ □□□-पहचान :**	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत □ □□ □□□-पहचान :**	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत □ □□ □□□-पहचान :**	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत □ □□ □□□-पहचान :**	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत □ □□ □□□-पहचान :**	□□□□□□□ केरल (Recovery Kernel) एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा है जो लोगों को नशे की लत से उबरने और स्वस्थ जीवन जीने	□□□□□□□ □□□□: एक □□□□□□□ □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश करें और अपनी यात्रा शुरू करें ** 1. **□□□□□□□□□ □□ सुरक्षा :** सबसे पहले , □□ □□□□□□□□□ और न्यायसंगत स्थान बनाएं जहाँ आप खुलकर बात कर

1. **[illegible]:** [illegible]

- [illegible]

- [illegible]

- [illegible]

- [illegible]

- [illegible]

- [illegible]

[illegible]

[illegible], [illegible]

2. **[illegible]:**

2. **[illegible]:**

2. **[illegible]:**

2. **[illegible]:**

2. **[illegible]:**

2. **[illegible]:**

2. **[illegible]:**

3. **[illegible]:**

3. **[illegible]:**

3. **[illegible]:**

3. **[illegible]:**

3. **[illegible]:**

3. **[illegible]:**

3. **[illegible]:**

4. **[illegible]:**

5. **[illegible]:**

6. **[illegible]**

□□□□

□□□□□ □□□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □. **4. **□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ **:							
# □□□□□□ □ 4 □□ □□□□□□ □, □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □ □□ □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□** 1. **□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□, □ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □. □□□□ 2. **□□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□ (Recovery Kernel) □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□-□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ 2. **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□: □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□ - □□□□□□□ □□	□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ 2. **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□: □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□ - □□□□□□□ □□

1. **[illegible]:**

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] **3. **[illegible] [illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□ □□ □□□□□□ □□: □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□ □							

□□□□□□ 1 □□□□□ □□□□□□□□□□: □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□12 □ □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □ □□□□□□□□□ (□□□□□□□) □ □□□□ _____

□□□□□□ 1 □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□: _____ □□□ □□□□: _____ □□□□ □ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□:

_____

□□□ 1 □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□:

□□□□□□ 2: □□□□□□ □□□□□

□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□:

1. **□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ (□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□): □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□, □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□

2. **□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□: □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□, □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□

3. **□□□□□□□□□ □□□□□□□: □□□□□□□□ □□

| □□□□□□□ | □□□□ (mood) □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□, □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□

□□□□□□□□
□□□□□, □□
□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□□
□□□□□ □□□□

□□□□ □□
□□□□□□ □□
□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□ □□
□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□
□□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□□□□
□□□□□ □□□
□□□□ □□□□
□□ □□
□□□□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□ □□
□□□□□ □□□
□□□□□ □□□
□□□□ □□
□□ □□□□□
□□□□ □□
□□□□□□□□
□□□□□
□□□□□□□
□□□□□ □□
□□□□
□□□□□□□
□□□□ □□□
□□□□□
□□□□□

□□□□□□□□□□
□□□□ □□□□
□□□□□□□
□□□□□ □□,
□□ □□□□□□
□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□ □□□
□□□□□□□□
□□ □□□□
□□□□□□□□□□
□□ □□□□

□□□□□
□□□□□ □□
□□□□□□□
□□□□□ □□
□□
□□□□□□□
□□□□□ □□
□□□□
□□□□□□□
□□□□□ □□
□□□□ □□□□
□□□□□□
□□□□ □□
□□□□:

**1.
□□□□□□□□
□□□□□ □□
□□□□**:
□□□□□
□□□□□ □□
□□
□□□□□□□
□□□□□-
□□□□□□ □□
□□□□□ □□
□□□□
□□□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□ □□□□
□□□□ □□□□□
□□ □□□□□
□□ □□□□□□
□□□□□□

**2.
□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□*
*: □□□□□
□□□□□□□
□□ □□□□□,
□□□□□□□,
□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□

□□□□:
-
□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□□
□□ □□ □□
□□□□□□
-
□□□□□□□□
□□□□□□
□□□□□
□□□□□ □□□□
□□
□□□□□□,
□□□□□□,
□□ □□□□□
□□□□□ □□□□
□□□□□□□
- □□□□□
□□□□
□□□□□□□□,
□□
□□□□□□□□
□□□□□
- □□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□ □□
□□□□□□□
□□□□□ □□□
□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□□□
□□ □□□,
□□ □□
□□□□□□□□□
□ □□
□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□:

**1.
□□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□□
:**
- □□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□
□□□□□□ □□

□□□□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□□□□□
□ □□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□□□
□□□□□ □□□
□□□□ □□□□
□□□□□□□□□
□□ □□
□□□□ □□
□□□□□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□ □□
□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□

# □□□□□□ □ 5 □□ □□□□□□ □, □□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □

□□□

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

# 시나리오 6 **한 시스템이 다른 시스템의 복구 기능을 악용하여 공격하는 경우** **## 시나리오 개요 및 공격 유형:** **1. **랜섬웨어-복구형:** ** 공격자	랜섬웨어 공격자 (Recovery Kernel) 개발자 랜섬웨어 공격자 개발자 랜섬웨어 공격자 개발자 랜섬웨어 공격자

[illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□, □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□? ## □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □ □□□□□: - **□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□:** □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □ □□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□						□□□□□□		
# □□□□□□ □ **7** □□ □□□□□□ □, □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□ □ □□ □□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□,	□□□□□□□ □□□□□ (Recovery Kernel) □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□,	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □□ □□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

을 위한 효과적-효율적 의사결정 - **의사결정 방법 선택**: 의사결정 방법 중 하나를 선택하여 적용하고, 그							
# 의사결정 8 의사결정을, 의사결정 방법을 통해 의사결정을 의사결정을 의사결정을 의사결정을 의사결정을 의사결정을 의사결정을 의사결정을 의사결정을 의사결정을 의사결정을 의사결정을 의사결정을 의사결정을 의사결정을, 의사결정을 의사결정을	의사결정 방법: 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정** **의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정** 1. **의사결정 의사결정 의사결정:** 의사결정 의사결정, 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정, 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정 의사결정

## [illegible]: 1. **[illegible]:** [illegible] 2. **[illegible]:** [illegible]	[illegible] 3. **[illegible]:** [illegible] 4. **[illegible]:** [illegible] 5. **[illegible] (Naloxone)** [illegible]	[illegible] (findahelpline.com)* [illegible] 3. **[illegible]:** [illegible] - [illegible] 4. **[illegible]:** [illegible]	**[illegible]:** - [illegible] 3. **[illegible]:** [illegible] - [illegible] 4. **[illegible]:** [illegible]	**[illegible]:** - [illegible] 3. **[illegible]:** [illegible] - [illegible] 4. **[illegible]:** [illegible]	[illegible] 2. **[illegible]:** [illegible] 3. **[illegible]:** [illegible] 4. **[illegible]:** [illegible]	[illegible] - *[illegible]: [illegible]* 3. **[illegible]:** [illegible] - [illegible] 4. **[illegible]:** [illegible] -	[illegible] 4. **[illegible]:** [illegible]

**[illegible] [illegible] [illegible] [

□□ □□□□□□ □:** □□□□□ □□□□□□ □							

□□□□□□ 2: □□□□□□□□□□ □□ □□□□□:
- □□□□□□□□□□□ □
- □□□□□□□□ B12 □
- □□□□□□□□□□□ □
- □□□□□□□□ □
- □□□□□□□□□ (□□□□□□□) □
- □□□□□ _____

□□□□□□ 2 □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□: _____ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□: _____ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□ □□□□□: _____

□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□:

□□□□□□ 3 - □□□□□□ □□□□□

□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□

1. □□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□□
- □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□, □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□
- □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□

2. □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□
- □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□□□□, □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □

| □□□□□□□ □ | □□□□ **(mood)** □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□, □□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□□, | □□□□□□ | □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□□, | □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□□, | **□□□□□□□ (Craving)** □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□, □□□□□ □□ □□, □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ | □□□□□□□□□ □□□□□□□: **Recovery Kernel** (□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□) □□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□:** 1. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ (□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□):** □□□□□ □□-□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ - □□□□□□□, □□□□□□, □□ □□ | □□□□□□: □□□□□□□ □□□□□□ **(Recovery Kernel)** □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ **2. □□□□□ □□□□□□ □□□□□□:** □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ |

□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□

□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□, □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□

1. **□□□□-□□□□□□□□□□ **: □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□

2. □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□

□□□□:

- □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□

	**□□□

[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

पीछे के कारणों की जांच करें। **3.** अपने संघर्षों को □□□□□□: एक डायरी या नोटबुक में अपने □□□□□□ों और भावनाओं को □□□□□□ आपको उन्हें समझने और पैटर्न पहचानने में मदद कर सकता है। ## स्वस्थ सामना करने की रणनीत□□□□: - **श्वास अभ्यास**: गहरी श्वास लेना एक □□□□□□शाली उपकरण है जो आपको शांत करने और तनाव को कम करने में	अपनी □□□□□□□ □□ चर्चा करें। 5. **□□□□□□□ □□□□□□□:** - □□□□□□□ एक सतत यात्रा है। □□□□□□□ रूप से अपन	बनाएं जो आपके लक्ष्यों और आवश्यकताओं को पूरा करती हो। - अपनी योजना में □□□□□□ अभ्यास , तनाव प्रबंधन तकनीकें , और	संसाधन , उपकरण और तकनीकों तक पहुँच प्रदान की जाती है। इसमें □□□□□□□□ सामग्री , समर्	नेटवर्क बनाएँ :** - भरोसेमंद दोस्तों □□ □□□□□□□ के सदस्यों से जुड़ें जो आपकी □□□□□□□ में मदद कर सकते हैं। - समर्थन समूहों □□□ □□□□□□ हों य	□□□□□□□□□□ उपचार योजना बनाएँ जो आपकी आवश्	कदमों से शुरू करें। अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के □□□ □□ कार्य योजना बनाएँ। - □□□□□□□ रूप से अपनी □□□□□□□ □□ समीक्षा करें और आवश	

[illegible] [illegible] [illegible] - **[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]**: [illegible] [illegible]							
**# [illegible] [illegible] 10 [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

1. **2.** **3.**	2. 3. 4.	3. 5. 6.	2. 3.	3. 5.	2. 3. 4. 5.	3. 4.	4.

다음 중 올바른 것은 무엇인가요? ## 다음 중 올바른 것은 무엇인가요: - **다음 중 올바른 것은:** 다음 중 올바른 것은 무엇인가요, 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 - **다음 중 올바른 것은:** 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은 무엇인가요		다음 중 올바른 것은 무엇인가요, 다음 중 올바른 것은 무엇인가요, 다음 중 올바른 것은 무엇인가요		다음			
# 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 11	다음 중 올바른 것은: 다음 중 올바른 것은 무엇인가요	다음 중 올바른 것은: 다음 중 올바른 것은 무엇인가요	다음 중 올바른 것은: 다음 중 올바른 것은 무엇인가요	다음 중 올바른 것은: 다음 중 올바른 것은 무엇인가요	다음 중 올바른 것은: 다음 중 올바른 것은 무엇인가요	다음 중 올바른 것은: 다음 중 올바른 것은 무엇인가요	다음 중 올바른 것은: 다음 중 올바른 것은 무엇인가요 다음 중 올바른 것은

[illegible] [illegible]: 1. **[illegible] [illegible]-[illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible]

**[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□□ □□□□□ □□□□? □□□□□□□ □ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □ **3. **□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□:** * □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □ □□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□							
**# □□□□□□□ □ 12 □□ □□□□□□□ □, □□ □□□□□ □□□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□	□□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ - □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□	□□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □

□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□

□□□□□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□:

1. **□□□□□ □ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□:** □□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□:

□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□

2. **□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□, □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□

**2. **□□□

□□□ □□□□□ □□□□ □□□ ## □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□: - **□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□:** * □□□□□□ □ □□□□□□ □, □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □							

□□□□□□ 3 □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□:
- □□□□□□□□□□□ □
- □□□□□□□□ □□-12 □
- □□□□□□□□□□□ □
- □□□□□□□□ □
- □□□□□□□□□ (□□□□□□□) □
- □□□□ _____

□□□□□□ 3 □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□: _____ □□□□ □□ □□□ □□□: _____ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□: _____

□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□:

महीना 4 - धीमी कमी + [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] अपने नशे की लत से धीरे-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

1. **धीमी कमी (Taper):** अपने नशे की मात्रा को धीरे-धीरे कम करना शुरू करें। [illegible] कर सकें।

2. **[illegible] [illegible] (Neurochemical Support):** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible]:
   - **[illegible] [illegible] [illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] B, [illegible] [illegible] [illegible]
   - **[illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

सप्ताह	मूड (mood) का संदर्भ आमतौर पर एक [illegible] की भावनात्म[illegible] [illegible] या मनोदशा से होता है। यह एक ऐसी [illegible] है जो हमारे [illegible], व्यवहारों और समग्र कल्याण को [illegible] करती है। सकारात्मक मूड खुशी, [illegible] [illegible] आशा की भावनाओं से जुड़ा हो सकता है, [illegible] नकारात्मक मूड [illegible],	ऊर्जा	नींद लेना एक महत्वपूर्ण [illegible] है जो हमारे [illegible] और [illegible] स्वास्थ्[illegible] [illegible] [illegible] आवश्यक है। यह हमारे [illegible] [illegible] शरीर को आराम, पुनर्जीवन और पुनः संतुलन देती है। नींद के दौरान, हमारा शरीर मरम्मत करता है, हार्मोन का उत्पादन करता है और यादों को [illegible] करता है।	[illegible] [illegible] सामान्य मानवीय अनुभव है, [illegible] [illegible] यह [illegible] या [illegible] से बाहर हो जाती है, तो यह एक समस्या बन सकती है। [illegible] [illegible] [illegible] रूपों में प्रकट हो सकते हैं, [illegible] [illegible] सामान्यीकृत [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] लक्षणों में [illegible] [illegible] सकते	**[illegible] (Craving)** [illegible] एक तीव्र इच्छा या प्यास होती है [illegible] [illegible] [illegible] पदार्थ, व्यवहार, या अनुभव की ओर ले जाती है। यह एक [illegible] भावना है जो अक्सर नशीले पदार्थों के उपयोग से जुड़ी होती है, [illegible] [illegible] अन्य [illegible] में भी देखी जा सकती है। [illegible] के कुछ सामान्य लक्षण : - एक मजबूत और	स्पष्टता **Recovery Kernel (पुनर्प्[illegible] कार्यान्वयन) के [illegible] [illegible] मार्गदर्[illegible]:** 1. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ (एक [illegible] स्थान बनाएँ):** अपने आस-पास ऐसे लोगों की पहचान करें जो [illegible] [illegible] समर्थन और प्रोत्साहन प्रदान कर सकते हैं - [illegible], दोस्त, या एक	नोट्स : [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] फ्रेमवर्क है, जो लोगों को उनके नशे की लत से उबरने और एक स्वस्थ, [illegible] जीवन जीने में [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] गया है। यह एक सहायक और गैर-न्यायाधीश [illegible] अपनाता है, जो [illegible] [illegible] उनकी यात्रा में सशक्त बनाता है। इस फ्रेमवर्क का उद्देश्य [illegible] कदमों के माध्यम से समर्थन और मार्गदर्शन प्रदान करना है : 1. **[illegible] और समझ:** लोगों को उनकी नशे की लत के बारे में [illegible] [illegible] [illegible] एक सकारात्मक, सहायक वातावरण बनाएं जहाँ वे

□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□

□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□, □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□

1. **□□□□□□□ □□ □□□□□□**: □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□

2. **□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□**: □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□, □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□

3. **□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□**: □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□

□□□□:
- □□□□□□□□□ □□ □□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□

□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ - □□□□□, □□□□□□□, □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ - □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ - □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□

2. **□□□□□□ □□□□□□□□□□:** □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□

3. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□□□□, □□□□□□□□□, □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□

□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ - □□□□□, □□□□□□□, □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□

□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□

1. **□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ :**
- □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□

2. **□□□□□□ □□□□□□□ (□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□)**:
* □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □, □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□

3. **□□□□□□□ □□□□□□**

□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□

	□□□□□□□□□□□□□□□*	□□□□□□□□□□□□□□□□

##

1.

:

?

□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ 2. **□□□□□ □□ □□ □□□□□□: □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□, □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□? □□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□□ 3. **□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□:** □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□**	□□ □□□□ □□□□□□□ - *□□□□□□□□□ □* □□□□□ □□□□- □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□	□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ 4. **□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□:** - □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □		5. **□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□:** □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□, □□□□□ □□	□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□	□□-□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□	

उन्हें □□□□□ने के □□□ □□								
# सप्ताह 14 यहाँ आपके संभाव □□ □□ की एक दृष्ट □ □□ और आगे बढ़ने □□ □□□ कुछ मार्ग दर्शन । ## अपनी प्रगत □ □□ मूल्यांकन करें : - अपने लक्ष्यों की ओर अपनी प्रगत □ □□ □□□□□ करें। - जो उपलब् □□□□□ □□□□□ हुई हैं , उनकी सराहना करें और उन्हें स्वीकार करें। - □□□ आप चुनौत □□□□ का सामना कर रहे हैं ,	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत □ □□ सुरक्षा :** पहले चरण में , हम एक □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□-मुक्त स्थान बनाते हैं जहाँ हर कोई अपनी यात्रा के बारे में खुलकर बात कर सकता है। हम सम्मान , □□□□□□□□□□ , और गोपनीयता पर जोर देते हैं। 2. **समूह चर्चा :** हम एक साथ बैठकर अपने अनुभव , ताकत, और □□□□□□□□□□ को साझा करते हैं। यह एक सहायक वातावरण बनाता है जहाँ हम एक-दूसरे से सीख सकते हैं और प्रेरणा ले सकते हैं।	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत □ □□ □□□-पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें। यह एक □□□□□□□□□□ है , और हर कदम पर आपका समर्थन करने के □□□ □□□□ हम हैं। - अपनी पहचान , □□□□□□□□□□ और लक्ष्यों को समझें। 2. **संसाधनों की पहचान :** - अपने आसपास उपलब्ध सहायता संसाधनों की खोज करें : समर्थन समूह , □□□□□□□□□, परामर्शदाता , या ऑनलाइन प्लेटफॉर्म। - *नोट : □□□ □□ तत्काल	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत □ □□ □□□-पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें और अपनी □□□□□□□□□□ कहानी और □□□□□□□□□□ को पहचानें। - अपने समर्थन प्रणाली के साथ जुड़ें और उन लोगों को खोजें जो आपकी यात्रा में आपका मार्गदर्शन कर सकते हैं। 2. **□□□□□□□□त स्थान बनाएँ :** - एक शांत और □□□□ स्थान चुनें जहाँ आप खुद को □□□□□□□□ कर सकते हैं और अपने □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ कर सकते	□□□□□□□ केरल (Recovery Kernel) एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा है जो लोगों को नशे की लत से उबरने और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है। यह एक संरचना प्रदान करता है जो □□□□□□□□□□ं को अपनी यात्रा के दौरान समर्थन , मार्गदर्शन और उपकरण प्रदान करती है। **कैसे शुरू करें :** 1. **स्वीकृत □ □□ सुरक्षा :** सबसे पहले , यह समझना महत्वपूर् □ □□ □□ नशे की लत □□ □□□□ मुद्दा है और उबरना एक □□□□□□□□□□ है। अपने आप को और अपने लक्ष्यों को स्वीकार करें। सुरक्षा पहले आती है ; खुद और	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश करें और अपनी यात्रा शुरू करें ** 1. **स्वीकृत □ □□ सुरक्षा :** सबसे पहले , एक □□□□□□□□□ और न्यायसंगत स्थान बनाएं जहाँ आप खुलकर बात कर सकें , अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकें और समर्थन प्राप्त कर सकें। 2. **अपनी कहानी साझा करें :** अपने अनुभवों और □□□□□□□□□□ के बारे में खुलकर बात करें। अपनी यात्रा के बारे में बताएं — उच्च और □□□□□ □□□□□ दोनों। 3. **समर्थन	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश करें और जानें ** 1. **अपनी यात्रा समझें :** अपने नशे की लत को एक चुनौती के रूप में देखें , न □□ □□ □□□ के रूप में। यह एक ऐसी □□□□□□ □□ □□□□ □□ पार कर सकते हैं। 2. **समर्थन ढूंढें :** अकेले नहीं लड़ें। अपने □□□□□□, दोस्तों , या समर्थन समूहों से मदद लें। याद रखें , आपकी यात्रा में कई लोग □□□□□ □□ सकते हैं। 3. **एक योजना बनाएं :** अपने लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें और उन्हें प्राप्त करने के □□□ □□	□□□□□□□ □□□□: एक □□□□□□□ □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **□□□□□□□□□ □□ संपर्क :** - अपने समर्थन दल के सदस्यों को स्वीकार करें और उनके साथ एक □□□□□□□□□, गैर - □□□□□□□□ □□□□□ □□ बैठें। - अपनी यात्रा के बारे में खुलकर बात करें , अपनी □□□□□□□ □□ उम्मीदों को साझा करें। 2. **स्व - □□□□□□□□□□:** - अपने अतीत , वर्तमान , और □□□□□□ □□ □□□□ में सोचें। - अपने नशे के उपयोग के पैटर्न □□ □□□□□□ □□ पहचान करें। - अपनी ताकत और समर्थन प्रणाली को पहचानें। 3. **लक्ष्य □□□□□□□□□:** - स्पष्ट , □□□□□□□□, मापनीय , प्राप्त करने योग्य , और समयबद्ध (SMART) लक्ष्य □□□□□□□□□ □□□□□□ - □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□ काम करता है। 4. **कार्रवाई योजना :** - अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने □□ □□□ □□ □□□-दर - कदम योजना बनाएं। - □□□□□□□□ बाधाओं और उनके समाधानों की पहचान

## 다음 중 올바른 것은? - 가나다 - 라마바 - 사아자 - 차카타	3. **마바사아자 차카타파 하 가나다라:** 마 바사아자 차카타파 하 가나다라마 바사아자 차카타파 하 가나다라마 바사아자 차카타파 하 가나다라

□□□□

결론:

1. **기술적 혁신의 중요성:** 기술적 혁신은 경제 성장의 핵심 동력입니다. 새로운 기술의 개발과 적용은 생산성을 향상시키고, 새로운 산업을 창출하며, 기존 산업을 변화시킵니다. 따라서 기술적 혁신을 촉진하는 것은 경제 성장을 위한 필수적인 요소입니다.

2. **혁신의 다양한 형태:** 혁신은 제품 혁신, 공정 혁신, 조직 혁신, 마케팅 혁신 등 다양한 형태로 나타납니다. 각 형태의 혁신은 서로 다른 방식으로 경제에 영향을 미치며, 이들 간의 상호작용은 더욱 복잡한 혁신 생태계를 만들어냅니다.

3. **혁신 촉진을 위한 정책:** 정부는 혁신을 촉진하기 위해 다양한 정책을 시행할 수 있습니다. 연구개발 투자 확대, 지적재산권 보호 강화, 규제 완화, 교육 및 훈련 지원 등이 대표적인 예입니다. 효과적인 정책은 혁신의 장애물을 제거하고 혁신을 위한 유리한 환경을 조성합니다.

4. **혁신의 불확실성:** 혁신은 본질적으로 불확실성을 내포하고 있습니다. 새로운 기술이 성공할지, 시장에서 받아들여질지 예측하기 어렵습니다. 따라서 혁신에는 위험이 따르며, 실패를 두려워하지 않는 문화가 중요합니다.

5. **혁신의 지속적인 필요성:** 기술은 끊임없이 변화하고 발전하기 때문에, 혁신은 한 번으로 끝나는 것이 아니라 지속적으로 이루어져야 합니다. 기업과 국가는 끊임없이 혁신을 추구하여 경쟁력을 유지하고 발전해야 합니다.

6. **혁신의 사회적 영향:** 혁신은 경제뿐만 아니라 사회 전반에 큰 영향을 미칩니다. 새로운 기술은 삶의 질을 향상시키고, 새로운 문제를 야기하기도 합니다. 따라서 혁신의 사회적 영향을 고려하는 것이 중요합니다.

7. **혁신의 윤리적 문제:** 혁신은 윤리적 문제를 야기할 수 있습니다. 예를 들어, 인공지능 기술의 발전은 일자리 감소, 개인정보 침해 등의 문제를 야기할 수 있습니다. 따라서 혁신의 윤리적 문제를 해결하기 위한 노력이 필요합니다.

8. **혁신의 미래:** 미래 사회는 혁신에 의해 크게 변화할 것으로 예상됩니다. 인공지능, 로봇, 빅데이터, 사물인터넷 등 새로운 기술들이 융합되어 새로운 산업과 서비스를 창출할 것입니다. 따라서 미래 사회에 대비하기 위해 혁신에 대한 이해와 준비가 필요합니다.

9. **혁신의 협력:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들의 협력을 통해 이루어집니다. 기업, 대학, 연구소, 정부 등 다양한 주체들이 서로 협력하여 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

10. **혁신의 지속가능성:** 혁신은 지속가능한 발전을 위해 필수적입니다. 환경 문제, 자원 고갈 문제 등을 해결하기 위해 지속가능한 혁신이 필요합니다. 따라서 환경을 고려한 혁신을 추구하는 것이 중요합니다.

11. **혁신의 글로벌 경쟁:** 혁신은 글로벌 경쟁에서 중요한 역할을 합니다. 각 국가는 혁신을 통해 경쟁력을 확보하고 글로벌 시장에서 우위를 점하기 위해 노력하고 있습니다. 따라서 글로벌 경쟁 속에서 혁신을 어떻게 추진할 것인가가 중요한 과제입니다.

12. **혁신의 측정:** 혁신의 성과를 측정하는 것은 어렵지만 중요합니다. 혁신의 성과를 측정하기 위한 다양한 지표들이 개발되고 있으며, 이러한 지표들을 통해 혁신 정책의 효과를 평가하고 개선할 수 있습니다.

13. **혁신의 실패:** 혁신은 실패할 가능성이 높습니다. 하지만 실패를 통해 배우고 다시 시도하는 것이 중요합니다. 실패를 두려워하지 않는 문화가 혁신을 촉진합니다.

14. **혁신의 교육:** 혁신을 위한 교육은 매우 중요합니다. 창의적 사고, 문제 해결 능력, 협력 능력 등을 기르는 교육이 필요합니다. 따라서 교육 시스템의 혁신이 필요합니다.

15. **혁신의 금융:** 혁신을 위한 금융 지원은 매우 중요합니다. 벤처 캐피탈, 엔젤 투자 등 다양한 금융 지원 방식이 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 금융 시스템의 발전이 필요합니다.

16. **혁신의 문화:** 혁신을 위한 문화는 매우 중요합니다. 실패를 두려워하지 않고 새로운 것을 시도하는 문화가 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 문화를 조성하는 것이 중요합니다.

17. **혁신의 리더십:** 혁신을 위한 리더십은 매우 중요합니다. 혁신을 이끌어가는 리더는 비전을 제시하고, 구성원들을 동기부여하며, 혁신을 위한 환경을 조성해야 합니다.

18. **혁신의 데이터:** 혁신을 위한 데이터는 매우 중요합니다. 데이터를 분석하여 혁신의 기회를 발견하고, 혁신의 성과를 측정하며, 혁신 정책을 개선할 수 있습니다.

19. **혁신의 생태계:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들이 상호작용하는 생태계 속에서 이루어집니다. 따라서 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

20. **혁신의 미래:** 미래 사회는 혁신에 의해 크게 변화할 것으로 예상됩니다. 인공지능, 로봇, 빅데이터, 사물인터넷 등 새로운 기술들이 융합되어 새로운 산업과 서비스를 창출할 것입니다. 따라서 미래 사회에 대비하기 위해 혁신에 대한 이해와 준비가 필요합니다.

21. **혁신의 협력:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들의 협력을 통해 이루어집니다. 기업, 대학, 연구소, 정부 등 다양한 주체들이 서로 협력하여 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

22. **혁신의 지속가능성:** 혁신은 지속가능한 발전을 위해 필수적입니다. 환경 문제, 자원 고갈 문제 등을 해결하기 위해 지속가능한 혁신이 필요합니다. 따라서 환경을 고려한 혁신을 추구하는 것이 중요합니다.

23. **혁신의 글로벌 경쟁:** 혁신은 글로벌 경쟁에서 중요한 역할을 합니다. 각 국가는 혁신을 통해 경쟁력을 확보하고 글로벌 시장에서 우위를 점하기 위해 노력하고 있습니다. 따라서 글로벌 경쟁 속에서 혁신을 어떻게 추진할 것인가가 중요한 과제입니다.

24. **혁신의 측정:** 혁신의 성과를 측정하는 것은 어렵지만 중요합니다. 혁신의 성과를 측정하기 위한 다양한 지표들이 개발되고 있으며, 이러한 지표들을 통해 혁신 정책의 효과를 평가하고 개선할 수 있습니다.

25. **혁신의 실패:** 혁신은 실패할 가능성이 높습니다. 하지만 실패를 통해 배우고 다시 시도하는 것이 중요합니다. 실패를 두려워하지 않는 문화가 혁신을 촉진합니다.

26. **혁신의 교육:** 혁신을 위한 교육은 매우 중요합니다. 창의적 사고, 문제 해결 능력, 협력 능력 등을 기르는 교육이 필요합니다. 따라서 교육 시스템의 혁신이 필요합니다.

27. **혁신의 금융:** 혁신을 위한 금융 지원은 매우 중요합니다. 벤처 캐피탈, 엔젤 투자 등 다양한 금융 지원 방식이 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 금융 시스템의 발전이 필요합니다.

28. **혁신의 문화:** 혁신을 위한 문화는 매우 중요합니다. 실패를 두려워하지 않고 새로운 것을 시도하는 문화가 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 문화를 조성하는 것이 중요합니다.

29. **혁신의 리더십:** 혁신을 위한 리더십은 매우 중요합니다. 혁신을 이끌어가는 리더는 비전을 제시하고, 구성원들을 동기부여하며, 혁신을 위한 환경을 조성해야 합니다.

30. **혁신의 데이터:** 혁신을 위한 데이터는 매우 중요합니다. 데이터를 분석하여 혁신의 기회를 발견하고, 혁신의 성과를 측정하며, 혁신 정책을 개선할 수 있습니다.

31. **혁신의 생태계:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들이 상호작용하는 생태계 속에서 이루어집니다. 따라서 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

32. **혁신의 미래:** 미래 사회는 혁신에 의해 크게 변화할 것으로 예상됩니다. 인공지능, 로봇, 빅데이터, 사물인터넷 등 새로운 기술들이 융합되어 새로운 산업과 서비스를 창출할 것입니다. 따라서 미래 사회에 대비하기 위해 혁신에 대한 이해와 준비가 필요합니다.

33. **혁신의 협력:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들의 협력을 통해 이루어집니다. 기업, 대학, 연구소, 정부 등 다양한 주체들이 서로 협력하여 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

34. **혁신의 지속가능성:** 혁신은 지속가능한 발전을 위해 필수적입니다. 환경 문제, 자원 고갈 문제 등을 해결하기 위해 지속가능한 혁신이 필요합니다. 따라서 환경을 고려한 혁신을 추구하는 것이 중요합니다.

35. **혁신의 글로벌 경쟁:** 혁신은 글로벌 경쟁에서 중요한 역할을 합니다. 각 국가는 혁신을 통해 경쟁력을 확보하고 글로벌 시장에서 우위를 점하기 위해 노력하고 있습니다. 따라서 글로벌 경쟁 속에서 혁신을 어떻게 추진할 것인가가 중요한 과제입니다.

36. **혁신의 측정:** 혁신의 성과를 측정하는 것은 어렵지만 중요합니다. 혁신의 성과를 측정하기 위한 다양한 지표들이 개발되고 있으며, 이러한 지표들을 통해 혁신 정책의 효과를 평가하고 개선할 수 있습니다.

37. **혁신의 실패:** 혁신은 실패할 가능성이 높습니다. 하지만 실패를 통해 배우고 다시 시도하는 것이 중요합니다. 실패를 두려워하지 않는 문화가 혁신을 촉진합니다.

38. **혁신의 교육:** 혁신을 위한 교육은 매우 중요합니다. 창의적 사고, 문제 해결 능력, 협력 능력 등을 기르는 교육이 필요합니다. 따라서 교육 시스템의 혁신이 필요합니다.

39. **혁신의 금융:** 혁신을 위한 금융 지원은 매우 중요합니다. 벤처 캐피탈, 엔젤 투자 등 다양한 금융 지원 방식이 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 금융 시스템의 발전이 필요합니다.

40. **혁신의 문화:** 혁신을 위한 문화는 매우 중요합니다. 실패를 두려워하지 않고 새로운 것을 시도하는 문화가 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 문화를 조성하는 것이 중요합니다.

41. **혁신의 리더십:** 혁신을 위한 리더십은 매우 중요합니다. 혁신을 이끌어가는 리더는 비전을 제시하고, 구성원들을 동기부여하며, 혁신을 위한 환경을 조성해야 합니다.

42. **혁신의 데이터:** 혁신을 위한 데이터는 매우 중요합니다. 데이터를 분석하여 혁신의 기회를 발견하고, 혁신의 성과를 측정하며, 혁신 정책을 개선할 수 있습니다.

43. **혁신의 생태계:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들이 상호작용하는 생태계 속에서 이루어집니다. 따라서 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

44. **혁신의 미래:** 미래 사회는 혁신에 의해 크게 변화할 것으로 예상됩니다. 인공지능, 로봇, 빅데이터, 사물인터넷 등 새로운 기술들이 융합되어 새로운 산업과 서비스를 창출할 것입니다. 따라서 미래 사회에 대비하기 위해 혁신에 대한 이해와 준비가 필요합니다.

45. **혁신의 협력:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들의 협력을 통해 이루어집니다. 기업, 대학, 연구소, 정부 등 다양한 주체들이 서로 협력하여 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

46. **혁신의 지속가능성:** 혁신은 지속가능한 발전을 위해 필수적입니다. 환경 문제, 자원 고갈 문제 등을 해결하기 위해 지속가능한 혁신이 필요합니다. 따라서 환경을 고려한 혁신을 추구하는 것이 중요합니다.

47. **혁신의 글로벌 경쟁:** 혁신은 글로벌 경쟁에서 중요한 역할을 합니다. 각 국가는 혁신을 통해 경쟁력을 확보하고 글로벌 시장에서 우위를 점하기 위해 노력하고 있습니다. 따라서 글로벌 경쟁 속에서 혁신을 어떻게 추진할 것인가가 중요한 과제입니다.

48. **혁신의 측정:** 혁신의 성과를 측정하는 것은 어렵지만 중요합니다. 혁신의 성과를 측정하기 위한 다양한 지표들이 개발되고 있으며, 이러한 지표들을 통해 혁신 정책의 효과를 평가하고 개선할 수 있습니다.

49. **혁신의 실패:** 혁신은 실패할 가능성이 높습니다. 하지만 실패를 통해 배우고 다시 시도하는 것이 중요합니다. 실패를 두려워하지 않는 문화가 혁신을 촉진합니다.

50. **혁신의 교육:** 혁신을 위한 교육은 매우 중요합니다. 창의적 사고, 문제 해결 능력, 협력 능력 등을 기르는 교육이 필요합니다. 따라서 교육 시스템의 혁신이 필요합니다.

51. **혁신의 금융:** 혁신을 위한 금융 지원은 매우 중요합니다. 벤처 캐피탈, 엔젤 투자 등 다양한 금융 지원 방식이 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 금융 시스템의 발전이 필요합니다.

52. **혁신의 문화:** 혁신을 위한 문화는 매우 중요합니다. 실패를 두려워하지 않고 새로운 것을 시도하는 문화가 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 문화를 조성하는 것이 중요합니다.

53. **혁신의 리더십:** 혁신을 위한 리더십은 매우 중요합니다. 혁신을 이끌어가는 리더는 비전을 제시하고, 구성원들을 동기부여하며, 혁신을 위한 환경을 조성해야 합니다.

54. **혁신의 데이터:** 혁신을 위한 데이터는 매우 중요합니다. 데이터를 분석하여 혁신의 기회를 발견하고, 혁신의 성과를 측정하며, 혁신 정책을 개선할 수 있습니다.

55. **혁신의 생태계:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들이 상호작용하는 생태계 속에서 이루어집니다. 따라서 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

56. **혁신의 미래:** 미래 사회는 혁신에 의해 크게 변화할 것으로 예상됩니다. 인공지능, 로봇, 빅데이터, 사물인터넷 등 새로운 기술들이 융합되어 새로운 산업과 서비스를 창출할 것입니다. 따라서 미래 사회에 대비하기 위해 혁신에 대한 이해와 준비가 필요합니다.

57. **혁신의 협력:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들의 협력을 통해 이루어집니다. 기업, 대학, 연구소, 정부 등 다양한 주체들이 서로 협력하여 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

58. **혁신의 지속가능성:** 혁신은 지속가능한 발전을 위해 필수적입니다. 환경 문제, 자원 고갈 문제 등을 해결하기 위해 지속가능한 혁신이 필요합니다. 따라서 환경을 고려한 혁신을 추구하는 것이 중요합니다.

59. **혁신의 글로벌 경쟁:** 혁신은 글로벌 경쟁에서 중요한 역할을 합니다. 각 국가는 혁신을 통해 경쟁력을 확보하고 글로벌 시장에서 우위를 점하기 위해 노력하고 있습니다. 따라서 글로벌 경쟁 속에서 혁신을 어떻게 추진할 것인가가 중요한 과제입니다.

60. **혁신의 측정:** 혁신의 성과를 측정하는 것은 어렵지만 중요합니다. 혁신의 성과를 측정하기 위한 다양한 지표들이 개발되고 있으며, 이러한 지표들을 통해 혁신 정책의 효과를 평가하고 개선할 수 있습니다.

61. **혁신의 실패:** 혁신은 실패할 가능성이 높습니다. 하지만 실패를 통해 배우고 다시 시도하는 것이 중요합니다. 실패를 두려워하지 않는 문화가 혁신을 촉진합니다.

62. **혁신의 교육:** 혁신을 위한 교육은 매우 중요합니다. 창의적 사고, 문제 해결 능력, 협력 능력 등을 기르는 교육이 필요합니다. 따라서 교육 시스템의 혁신이 필요합니다.

63. **혁신의 금융:** 혁신을 위한 금융 지원은 매우 중요합니다. 벤처 캐피탈, 엔젤 투자 등 다양한 금융 지원 방식이 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 금융 시스템의 발전이 필요합니다.

64. **혁신의 문화:** 혁신을 위한 문화는 매우 중요합니다. 실패를 두려워하지 않고 새로운 것을 시도하는 문화가 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 문화를 조성하는 것이 중요합니다.

65. **혁신의 리더십:** 혁신을 위한 리더십은 매우 중요합니다. 혁신을 이끌어가는 리더는 비전을 제시하고, 구성원들을 동기부여하며, 혁신을 위한 환경을 조성해야 합니다.

66. **혁신의 데이터:** 혁신을 위한 데이터는 매우 중요합니다. 데이터를 분석하여 혁신의 기회를 발견하고, 혁신의 성과를 측정하며, 혁신 정책을 개선할 수 있습니다.

67. **혁신의 생태계:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들이 상호작용하는 생태계 속에서 이루어집니다. 따라서 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

68. **혁신의 미래:** 미래 사회는 혁신에 의해 크게 변화할 것으로 예상됩니다. 인공지능, 로봇, 빅데이터, 사물인터넷 등 새로운 기술들이 융합되어 새로운 산업과 서비스를 창출할 것입니다. 따라서 미래 사회에 대비하기 위해 혁신에 대한 이해와 준비가 필요합니다.

69. **혁신의 협력:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들의 협력을 통해 이루어집니다. 기업, 대학, 연구소, 정부 등 다양한 주체들이 서로 협력하여 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

70. **혁신의 지속가능성:** 혁신은 지속가능한 발전을 위해 필수적입니다. 환경 문제, 자원 고갈 문제 등을 해결하기 위해 지속가능한 혁신이 필요합니다. 따라서 환경을 고려한 혁신을 추구하는 것이 중요합니다.

71. **혁신의 글로벌 경쟁:** 혁신은 글로벌 경쟁에서 중요한 역할을 합니다. 각 국가는 혁신을 통해 경쟁력을 확보하고 글로벌 시장에서 우위를 점하기 위해 노력하고 있습니다. 따라서 글로벌 경쟁 속에서 혁신을 어떻게 추진할 것인가가 중요한 과제입니다.

72. **혁신의 측정:** 혁신의 성과를 측정하는 것은 어렵지만 중요합니다. 혁신의 성과를 측정하기 위한 다양한 지표들이 개발되고 있으며, 이러한 지표들을 통해 혁신 정책의 효과를 평가하고 개선할 수 있습니다.

73. **혁신의 실패:** 혁신은 실패할 가능성이 높습니다. 하지만 실패를 통해 배우고 다시 시도하는 것이 중요합니다. 실패를 두려워하지 않는 문화가 혁신을 촉진합니다.

74. **혁신의 교육:** 혁신을 위한 교육은 매우 중요합니다. 창의적 사고, 문제 해결 능력, 협력 능력 등을 기르는 교육이 필요합니다. 따라서 교육 시스템의 혁신이 필요합니다.

75. **혁신의 금융:** 혁신을 위한 금융 지원은 매우 중요합니다. 벤처 캐피탈, 엔젤 투자 등 다양한 금융 지원 방식이 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 금융 시스템의 발전이 필요합니다.

76. **혁신의 문화:** 혁신을 위한 문화는 매우 중요합니다. 실패를 두려워하지 않고 새로운 것을 시도하는 문화가 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 문화를 조성하는 것이 중요합니다.

77. **혁신의 리더십:** 혁신을 위한 리더십은 매우 중요합니다. 혁신을 이끌어가는 리더는 비전을 제시하고, 구성원들을 동기부여하며, 혁신을 위한 환경을 조성해야 합니다.

78. **혁신의 데이터:** 혁신을 위한 데이터는 매우 중요합니다. 데이터를 분석하여 혁신의 기회를 발견하고, 혁신의 성과를 측정하며, 혁신 정책을 개선할 수 있습니다.

79. **혁신의 생태계:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들이 상호작용하는 생태계 속에서 이루어집니다. 따라서 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

80. **혁신의 미래:** 미래 사회는 혁신에 의해 크게 변화할 것으로 예상됩니다. 인공지능, 로봇, 빅데이터, 사물인터넷 등 새로운 기술들이 융합되어 새로운 산업과 서비스를 창출할 것입니다. 따라서 미래 사회에 대비하기 위해 혁신에 대한 이해와 준비가 필요합니다.

81. **혁신의 협력:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들의 협력을 통해 이루어집니다. 기업, 대학, 연구소, 정부 등 다양한 주체들이 서로 협력하여 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

82. **혁신의 지속가능성:** 혁신은 지속가능한 발전을 위해 필수적입니다. 환경 문제, 자원 고갈 문제 등을 해결하기 위해 지속가능한 혁신이 필요합니다. 따라서 환경을 고려한 혁신을 추구하는 것이 중요합니다.

83. **혁신의 글로벌 경쟁:** 혁신은 글로벌 경쟁에서 중요한 역할을 합니다. 각 국가는 혁신을 통해 경쟁력을 확보하고 글로벌 시장에서 우위를 점하기 위해 노력하고 있습니다. 따라서 글로벌 경쟁 속에서 혁신을 어떻게 추진할 것인가가 중요한 과제입니다.

84. **혁신의 측정:** 혁신의 성과를 측정하는 것은 어렵지만 중요합니다. 혁신의 성과를 측정하기 위한 다양한 지표들이 개발되고 있으며, 이러한 지표들을 통해 혁신 정책의 효과를 평가하고 개선할 수 있습니다.

85. **혁신의 실패:** 혁신은 실패할 가능성이 높습니다. 하지만 실패를 통해 배우고 다시 시도하는 것이 중요합니다. 실패를 두려워하지 않는 문화가 혁신을 촉진합니다.

86. **혁신의 교육:** 혁신을 위한 교육은 매우 중요합니다. 창의적 사고, 문제 해결 능력, 협력 능력 등을 기르는 교육이 필요합니다. 따라서 교육 시스템의 혁신이 필요합니다.

87. **혁신의 금융:** 혁신을 위한 금융 지원은 매우 중요합니다. 벤처 캐피탈, 엔젤 투자 등 다양한 금융 지원 방식이 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 금융 시스템의 발전이 필요합니다.

88. **혁신의 문화:** 혁신을 위한 문화는 매우 중요합니다. 실패를 두려워하지 않고 새로운 것을 시도하는 문화가 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 문화를 조성하는 것이 중요합니다.

89. **혁신의 리더십:** 혁신을 위한 리더십은 매우 중요합니다. 혁신을 이끌어가는 리더는 비전을 제시하고, 구성원들을 동기부여하며, 혁신을 위한 환경을 조성해야 합니다.

90. **혁신의 데이터:** 혁신을 위한 데이터는 매우 중요합니다. 데이터를 분석하여 혁신의 기회를 발견하고, 혁신의 성과를 측정하며, 혁신 정책을 개선할 수 있습니다.

91. **혁신의 생태계:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들이 상호작용하는 생태계 속에서 이루어집니다. 따라서 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

92. **혁신의 미래:** 미래 사회는 혁신에 의해 크게 변화할 것으로 예상됩니다. 인공지능, 로봇, 빅데이터, 사물인터넷 등 새로운 기술들이 융합되어 새로운 산업과 서비스를 창출할 것입니다. 따라서 미래 사회에 대비하기 위해 혁신에 대한 이해와 준비가 필요합니다.

93. **혁신의 협력:** 혁신은 혼자서 이루어지는 것이 아니라 다양한 주체들의 협력을 통해 이루어집니다. 기업, 대학, 연구소, 정부 등 다양한 주체들이 서로 협력하여 혁신 생태계를 구축하는 것이 중요합니다.

94. **혁신의 지속가능성:** 혁신은 지속가능한 발전을 위해 필수적입니다. 환경 문제, 자원 고갈 문제 등을 해결하기 위해 지속가능한 혁신이 필요합니다. 따라서 환경을 고려한 혁신을 추구하는 것이 중요합니다.

95. **혁신의 글로벌 경쟁:** 혁신은 글로벌 경쟁에서 중요한 역할을 합니다. 각 국가는 혁신을 통해 경쟁력을 확보하고 글로벌 시장에서 우위를 점하기 위해 노력하고 있습니다. 따라서 글로벌 경쟁 속에서 혁신을 어떻게 추진할 것인가가 중요한 과제입니다.

96. **혁신의 측정:** 혁신의 성과를 측정하는 것은 어렵지만 중요합니다. 혁신의 성과를 측정하기 위한 다양한 지표들이 개발되고 있으며, 이러한 지표들을 통해 혁신 정책의 효과를 평가하고 개선할 수 있습니다.

97. **혁신의 실패:** 혁신은 실패할 가능성이 높습니다. 하지만 실패를 통해 배우고 다시 시도하는 것이 중요합니다. 실패를 두려워하지 않는 문화가 혁신을 촉진합니다.

98. **혁신의 교육:** 혁신을 위한 교육은 매우 중요합니다. 창의적 사고, 문제 해결 능력, 협력 능력 등을 기르는 교육이 필요합니다. 따라서 교육 시스템의 혁신이 필요합니다.

99. **혁신의 금융:** 혁신을 위한 금융 지원은 매우 중요합니다. 벤처 캐피탈, 엔젤 투자 등 다양한 금융 지원 방식이 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 금융 시스템의 발전이 필요합니다.

100. **혁신의 문화:** 혁신을 위한 문화는 매우 중요합니다. 실패를 두려워하지 않고 새로운 것을 시도하는 문화가 혁신을 촉진합니다. 따라서 혁신을 위한 문화를 조성하는 것이 중요합니다.

□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□ **2. □□□□□ □□ □□□□□□:** □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□, □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□

छोटे , प्रबंधनीय कदमों में अपनी रणनीत□ तोड़ें, और उन्हें अपने □□□□□ जीवन में एकीकृत करने का प्रयास करें। 4. **समर्थन खोजें :** याद रखें □□ □□ अकेले नहीं हैं। अपने समर्थन न							
# सप्ताह 16 इस सप्ताह, हम अपने संघर्षों को स्वीकार करने और उनसे □□□□□□े के तरीकों पर ध्यान केंद्□□□ करेंगे। यह समझना महत्वपूर्ण □□ □□	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत□ □□ □□□-पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें। यह एक □□□□□□□□□□ है जो समय लेगी , धैर्य , और आत्म -दया की मांग करती है।	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत□ □□ संपर्क :** - अपने आप को पेश करें और समूह में □□□□□□ होने के □□□ □□□□ इच्छा व्यक्त करें। - एक सहज और □□□□□□□□ तरीके से	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश करें और जानें ** 1. **अपनी यात्रा समझें :** अपने नशे की लत को एक चुनौती के रूप में देखें , न □□ □□ □□□ के रूप में। यह एक □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ समय, समर्थन और संकल्प की आवश्यकता	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत□ □□ □□□-पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें। यह एक □□□□□□□□□□ है , और हर कदम पर आपका समर्थन करने के □□□ □□□□	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत□ □□ संपर्क :** - अपने आप को पेश करें और समूह में □□□□□□ होने की इच्छा व्यक्त करें। - एक सहज □□ □□□□□□□-मुक्त वातावरण बनाएं।	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत□ □□ □□□-पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें। यह एक □□□□□□□□□□ है , और हर कदम पर आपका समर्थन करने के □□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□: एक □□□□□□□ □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **□□□□□□□□□ □□ स्व -पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें। यह □□ □□□□□□□□□□ □□, और आपके पास पहले □□ □□ □□□□□□ □□□ - अपनी पहचान , अपने संघर्षों को स्वीकार करें , और अपने उपचार की यात्रा शुरू करने □□ □□□ □□□□□□ रहें। 2. **संसाधनों की पहचान :** - अपने आसपास उपलब्ध सहायता संसाधनों की पहचान करें : समर्थन

संकट एक सामान्य मानवीय अनुभव है , और हमारे पास उनसे □□□□□ं के □□□ उपकरण और रणनीत □□□□ हैं। ## अपने संघर्षों को पहचानना : 1. अपने जीवन में चुनौत □□□□ या तनाव के क्षणों की पहचान करें। क्या आपको □□□□ □□□□□ □□□□□□, भावना , या व्यवहार से □□□□□ं में □□□□□ई हो रही है ? 2. इन संघर्षों को □□□□□ और उन्हें समझने का	- अपनी पहचान करें : आप कौन हैं , आपकी ताकत क्या है , और आपको □□□ □□□ □□ समर्थन □□□□□? 2. **अपने लक्ष्यों को □□□□□□□ करना :** - अपने □□□□□□ □□ लक्ष्यों को □□□□□□□□□ करें। यह छोटे , प्राप्त करने योग्य चरण हो सकते हैं जो आपको आगे बढ़ने में मदद करते हैं। - अपनी सफलता के □□□ □□ □□□□ रूपरेखा बनाएं। 3. **संसाधनों की पहचान :** - □□□□□□□□□□ समर्थन नेटवर्क खोजें : दोस्त , □□□□□□, या सहायक समूह जो आपकी □□□□□□ में मदद कर सकते हैं। - संसाधनों की एक सूची बनाएं , जैसे समर्थन समूह , □□□□□□□□,	संवाद करें , जैसे आप एक दोस्त से बात कर रहे हों। 2. **अपनी कहानी साझा करें :** - अपने संघर्ष , पुनरावृत्□□, और □□□□□□ □□ यात्रा के बारे में खुलकर बात करें। - अपने अनुभवों और उनसे सीखे गए सबकों को साझा करने □□ □□□ प्रोत्साह □□ □□□□□ 3. **समर्थन नेटवर्क बनाएं :** - समूह के सदस्यों के साथ एक - दूसरे का समर्थन और समझौता करने की शुरुआत करें। - एक- दूसरे की मदद करने और प्रेरणा देने के □□□ □□ □□□□□□□□ स्थान बनाएं। 4. **□□□□□□□्धता और लक्ष्य :** - अपनी □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□□ लक्ष्य □□□□□□□□□	होती है। 2. **सहायता प्राप्त करें :** □□□□□□ □□ अकेले काम नहीं है। एक सहायक समूह या □□□□□□□□□ से जुड़ना महत्वपूर्ण है। अपने आसपास समर्थन नेटवर्क बनाएं। 3. **अपने लक्ष्यों को □□□□□□□□ करें :** अपनी □□□□□□ यात्रा के दौरान आप क्या □□□□□ करना चाहते हैं ? स्पष्ट , प्राप्त करने योग्य लक्ष्य □□□□□□□□□ करें जो आपको □□□□□□□ करते हैं। 4. **अपनी □□□□□□ बनाएं :** अपनी □□□□□□ □□ □□□ □□ योजना बनाएं। यह □□□□□□□□□ं, तकनीकों और संसाधनों □□ □□□□□□ हो सकता है जो आपके □□□ □□□ करते हैं। 5.	हम हैं। - अपनी पहचान , □□□□□□□□□, और □□□□□□ □□ □□□ □□□□ प्रेरणा को समझें। 2. **संसाधनों की पहचान :** - अपने आसपास उपलब्ध सहायता संसाधनों की पहचान करें : समर्थन समूह , □□□□□□□□, परामर्शदाता , या □□□□□□ कोच। - ऑनलाइन और ऑफ़लाइन दोनों तरह के संसाधनों की खोज करें। 3. **एक योजना बनाएँ :** - अपने लक्ष्यों और मील के पत्थरों को □□□□□□□□ करें। छोटे , प्रबंधनीय कदमों में अपनी यात्रा तोड़ें। - अपनी □□□□□□□□□ और सहायता नेटवर्क की योजना बनाएँ। 4. **समर्थन प्रणाली बनाएँ :**	2. **साझा करना और समझना:** - अपनी यात्रा के बारे में खुलकर बात करें , चाहे वह सफलतापूर्वक उबरना □□ □□ □□□ संघर्ष। - अन्य लोगों को भी अपने अनुभव साझा करने □□ □□□ प्रोत्साह □□ □□□□□ 3. **समर्थन नेटवर्क बनाना :** - एक- दूसरे का समर्थन करने और □□□□□□□□□ी से संपर्क में रहने □□ □□□ संपर्क □□□□□ साझा करें। - □□□□□□ रूप से बैठकों या कॉलों का आयोजन □□□□ □□□□ जुड़ाव बना रहे। 4. **सीखना और बढ़ना :** - प्रत्येक सत्र से सीखे गए सबक पर चर्चा करें। - □□□□□□□□□ और उपकरणों को अपनाएं	हम हैं। - अपनी पहचान , □□□□□□□□□ और लक्ष्यों को समझें। 2. **संसाधनों की पहचान :** - अपने आसपास उपलब्ध सहायता संसाधनों की खोज करें : समर्थन समूह , □□□□□□□□, परामर्शदाता , या ऑनलाइन प्लेटफॉर्म। - *नोट : □□□ □□ तत्काल सहायता की आवश्यकता महसूस करते हैं , तो अपने स्थानीय संपर्कों या *findahelpline.com* पर जाएँ। 3. **एक योजना बनाएं :** - अपने □□□□□□ लक्ष्यों को स्पष्ट करें और उन्हें प्राप्त करने के □□□ □□ कदम-दर -कदम योजना बनाएं। - छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य □□□□□□□□□ करें और अपनी □□□□□□ □□	समूह , □□□□□□□□, परामर्शदाता , या □□□□□□ □□□□ - ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह के संसाधनों की खोज करें। 3. **एक योजना बनाएँ :** - अपने लक्ष्यों □□ □□□□□□□□ □□□□ और उन्हें प्राप्त □□□□ □□ □□□ □□ कदम-दर -कदम योजना बनाएँ। - छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ ट्रैक करें। 4. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ के सदस्यों से जुड़ें जो आपकी यात्रा में आपका समर्थन कर सकते हैं। - अन्य लोगों के साथ अपने अनुभव साझा करने और समझौता करने के □□□

□□□

शांत और केंद्[illegible] महसूस करने में मदद कर सकता है। जब आप तनावग्रस्त महसूस करें, तो कुछ [illegible] के [illegible]							

महीना 4 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:
- [illegible] ☐
- [illegible] [illegible]-12 ☐
- [illegible] ☐
- [illegible] ☐
- [illegible] ([illegible]) ☐
- अन्य ___________

माह 4 के व्यायाम सत्र पूरे हुए : _____ नींद का औसत : _____ घंटे कोई बीमारी या महत्वपूर्ण
तनावग्रस्त कारक : ___________________________

माह 4 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

महीना 5 - धीमी कमी + [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] अपनी दवाओं की मात्रा धीरे-धीरे कम करते हैं। यह एक महत्वपूर्ण चरण है जो आपके लंबे समय तक स्वस्थ रहने में मदद करेगा।

- **धीमी कमी (Taper) का पालन करें:** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] और दवाओं की मात्रा को धीरे-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] से बच सकें।

- **[illegible] [illegible] (Neurochemical Support):** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:
  - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], चाहे वह चलना, योग, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
  - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-3 [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], और [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
  - ध्यान या सांस ल

सप्ताह	मूड (mood) का संदर्भ आमतौर पर एक [illegible] की भावनात्म[illegible] [illegible] या मनोदशा से होता है। यह एक ऐसी [illegible] है जो हमारे [illegible], व्यवहारों और अनुभवों को [illegible] करती है। सकारात्मक मूड खुशी, आशा और उत्साह की भावनाओं से जुड़ा हो सकता है, [illegible] नकारात्मक मूड	ऊर्जा	नींद लेना एक महत्वपूर्ण [illegible] है जो हमारे [illegible] और [illegible] स्वास्थ्[illegible] [illegible] [illegible] आवश्यक है। यह हमारे [illegible] [illegible] शरीर को आराम, पुनर्जीवन और पुनः संतुलन देती है। नींद के दौरान, हमारा शरीर मरम्मत करता है, हार्मोन का उत्पादन करता है और यादों को [illegible] करता है।	[illegible] [illegible] सामान्य मानवीय भावना है, [illegible] [illegible] यह [illegible] या [illegible] से बाहर हो जाती है, तो यह एक समस्या बन सकती है। [illegible] [illegible] [illegible] रूप हो सकते हैं, जैसे [illegible] [illegible], [illegible] हमले, या सामान्यीकृत [illegible] यहाँ कुछ संसाधन और [illegible] दी गई हैं जो आपकी मदद	**[illegible] (Craving)** [illegible] एक ऐसी भावना है [illegible] [illegible] [illegible] पदार्थ या व्यवहार की तलाश में मजबूत इच्छा पैदा करती है। यह एक [illegible] अनुभव है जो [illegible], [illegible] और भावनात्मक कारकों से [illegible] हो सकता है। जब कोई [illegible] [illegible] महसूस करता है,	स्पष्टता **Recovery Kernel (पुनर्प्[illegible] कार्यान्वयन) के [illegible] [illegible] मार्गदर्[illegible]:** 1. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ (एक [illegible] स्थान बनाएँ):** * अपने आस-पास ऐसे लोगों की पहचान करें जो [illegible] [illegible] समर्थन और प्रोत्साहन प्रदान कर सकते हैं - [illegible], दोस्त,	नोट्स : [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] फ्रेमवर्क है, जो लोगों को उनके नशे की लत से उबरने और एक स्वस्थ, [illegible] जीवन जीने में [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] गया है। यह एक सहायक और गैर-न्यायाधीश [illegible] अपनाता है, जो [illegible] [illegible] उनकी यात्रा में सशक्त बनाता है। इस फ्रेमवर्क का उद्देश्य [illegible] चरणों के माध्यम [illegible] [illegible] [illegible] और सहायक वातावरण प्रदान करना है: 1. **[illegible] और संपर्क:** पहला कदम एक [illegible] [illegible] बनाना है जहाँ [illegible] [illegible]

□□□□□□,
□□□□□□ □□
□□□□□□□
□□ □□
□□□□□□ □□
□□□□□ □□□□

□□□□ □□
□□□□□□ □□
□□□□□□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□□□
□□ □□
□□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□□□
□□□□□ □□
□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□□
□□□□ □□□□□
□□□□ □□□□□
□□□□
□□□□□□□□□□
□ □□ □□
□□□□ □□
□□□□ □□
□□□□□□□□
□□□□□ □□□□
□□□□ □□
□□□□□
□□□□:

- **□□□□□□
□□
□□□□□□□
(Self-
Care):**
□□□□□□□□□□
□□□□□
□□□□,
□□□□□□□
□□□□□
□□□□□, □□
□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□ □□
□□□□□□
□□□□□ □□□□
□□□□□□□□□□
□□
□□□□□□□
□□□□□□□
□□□□□

-

□□ □□□□□
□□□□:

1.
**□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□**:
□□□□□□□,
□□□□□□□□□,
□□
□□□□□□□
□□□□□□□
□□ □□□□
□□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□ □□
□□□□□□□
□□□□□ □□
□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□

2.
**□□□□□□□
□
□□□□□□□□□
□□**:
□□□□□□□
□□□□□□□□,
□□□□, □□
□□□□□□
□□□□□ □□
□□ □□□□□
□□□□□

3.
**□□□□□□□
□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□
(CBT):
CBT
□□□□□
□□□□□□□□□
□ □□□□ □□
□□□□□□□
□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□ □□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□

□□ □□□□
□□ □□□□□
□□ □□ □□
□□
□□□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□
□□□□□□□
□□□□□:
- □□□□□□□
□□
□□□□□□□
□□
□□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□
□□□□□□□
□□□□□ □□
□□□□□□□
□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□

	□□□□□□□ □ □□□□□□□ (Social Connection): □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□	□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□, □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ **4.**	**4. □□□□□□□□□□

**[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

**[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]? 3. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□□□□□:** □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□

1. **[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□

[illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□□, □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ 2. □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□, □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□ □□□□? 3. □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □ -	□□□□□□□□□□□ □□□□□:** - □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ - □□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ 4. **□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□:** - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ 3. **□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□ □□□□□:** □□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ 4. **□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ 5. **□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□:** □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□	□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □

[illegible] [illegible]: ** [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - **[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:** [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]							
 # [illegible] 20 [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□

□□□□

□ □□□□□□ □□, □□□□□□, □□ □□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □ □□□□□ □□□ - **□□□□□ □ □□ □□□□□□ □ □□□□** : □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□, □□							

□□□□□ 5: □□□□□□□□□ □□□□□□□□:
- □□□□□□□□□□ □
- □□□□□□□ □□-12 □
- □□□□□□□□□□ □
- □□□□□□□ □
- □□□□□□□□ (□□□□□□) □
- □□□□ _____

□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ (□□□ 5): _____ □□□ □□□□: _____ □□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□: _____

□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□:

□□□□□□ 6 - □□□□□ □□□□□ (□□□□□) □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□

□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ (□□□□□) □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□

1. □□□□□ □□□□□ (□□□□□):
- □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□
- □□□□□-□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□, □ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□
- □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□
- □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□

2. □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□:
- **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□:** □□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□, □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□
- **□□□

| □□□□□□□ | □□□□ (mood) | □□□□□□ | □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□ | □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ | □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□, □□ □□□□□□ □□□□□□□ | **□□□□□□□ (Craving)**

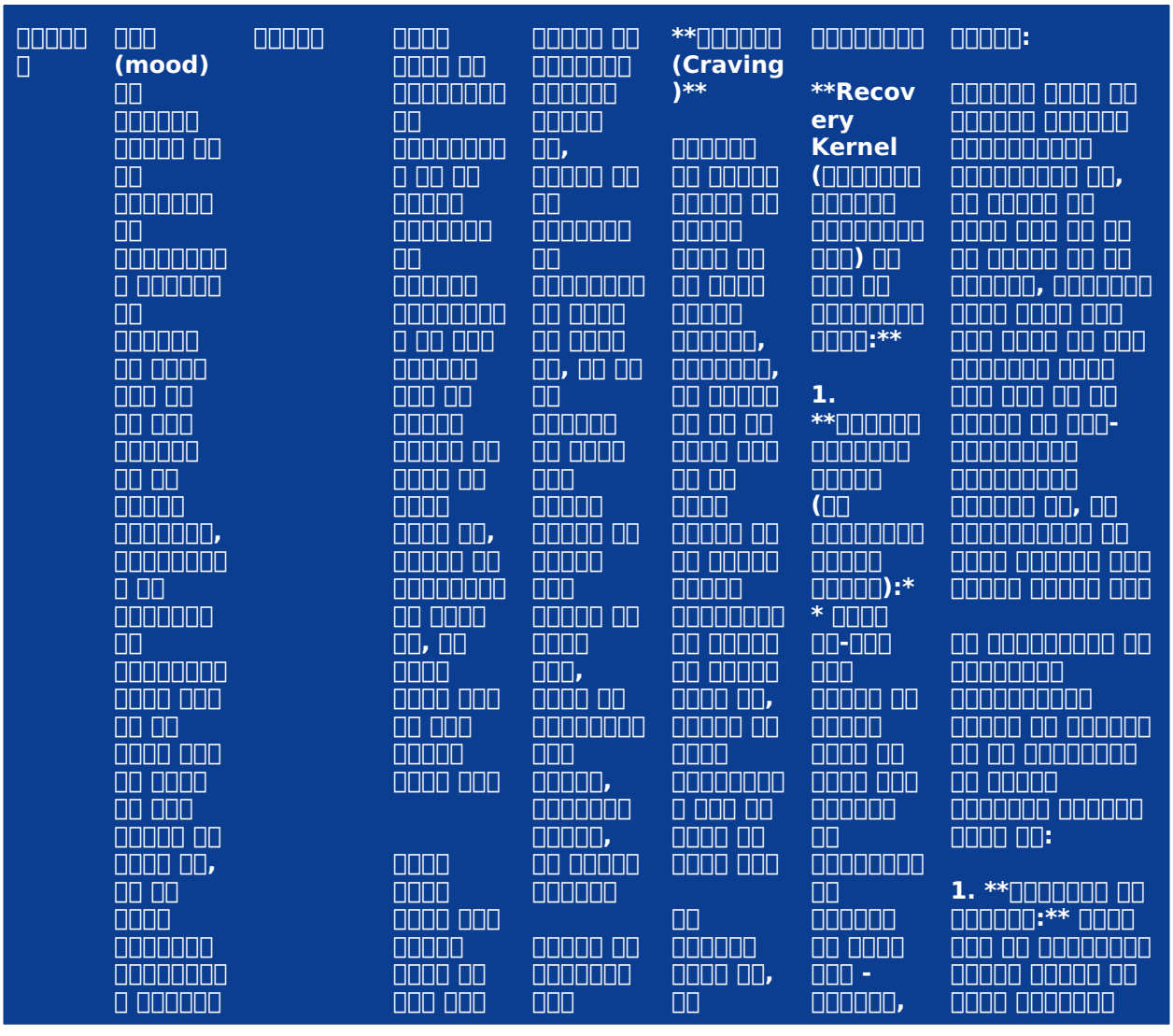
□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□, □□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ | □□□□□□□□□□

Recovery Kernel (□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□) □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□:

1. □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ (□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□): □□□□□ □□-□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□: | □□□□□□□:

□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□-□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□:

1. □□□□□□□□ □□ □□□□□□□: □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ |



[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. **[illegible]**: [illegible]

2. **[illegible]**: [illegible]

3. **[illegible]**: [illegible]

[illegible]:

1. **[illegible]**: [illegible]

2. **[illegible]**: [illegible]

3. **[illegible]**: [illegible]

[illegible]:

- [illegible]

- [illegible]

- [illegible]

1. [illegible]:

- [illegible]

- [illegible]

- **[illegible]**: [illegible]

- **[illegible]**: [illegible]

- **[illegible]**: [illegible]

1. **[illegible]**: [illegible]

2. **[illegible]**: [illegible]

3. **[illegible]**: [illegible]

	의 ********* **: ******** ********* 의 ********* ***** 의 ******** ***** ***** 의 ********** 의 ******** ***** 의, ****** ***** 의 ********** 의 "*****" ****** ***** **3. **	***** 의 ******, ****** ***** 의 ******* *******	***** 의, ***** ***** ********** ***** ***** 의 ***** - ***** ********* 의 ********* 의 ***** ***** ***** 의 ****** ******* ********* ***** 의 ********** ***** ***** ****** ********* ********** ***** 의 ********** ***** ***** 의 ********** ***** ***** ****** ********* ********** 의	******** ******* ***** ***** - **** 의 ********:** * ***** ****** ***** ***** 의 ******* ******** 의 ********* ***** ***** ********* ********** 의 ********** ***** ***** ***** *****	******** **(CBT) 의 ******** *****:** ********** 의 ***** 의 ********** 의 ****** ***** 의 ***** ********** ****** ***** ***** ***** **CBT ********* 의 ******* *****, 의 ********** 의 ******** 의 ***** ******** ***** 의 ********** ****** 의
# **** 의 21** 의 ******, 의 ***** ****** ***** 의 ****** ***** ***** ***** 의 ****** 의 ****** ****** ***** ***** 의 ****** ***** ***** ***** 의 ****** ***** ***** ***** 의 ****** ***** ***** ***** 의 ******	******** *****: 의 ******** ******** ******* ****** 의 ****** 의 ***** 의 ** 의 ****** ***** ***** ***** ***** 의 ***** ***** ***** ***** 의 ****** ***** ***** ***** 의 ****** ***** ***** ***** 의 ****

를 [illegible], 이 [illegible] [illegible] [illegible]

ए क्या है? **3. क्या है? क्या है? क्या है?

챕터 22: 복구 커널

1. **### ###

□□□□□□□ □ □□□□□□ **2. **□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□: ** □□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□ □□□□□, □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ **3. **□□□				□□			
# □□□□□□	□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□	□□□□□□□ □□□□□: □□	□□□□□□□ □□□□□: □□	□□□□□□□ □□□□□: □□	□□□□□□□ □□□□□: □□	□□□□□□□ □□□□□ (Recovery Kernel)

| **장 23**

이 장에서는, 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. | (Recovery Kernel) 이 장에서는 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다.

이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다.:
1. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다.
2. **이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다.:** 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다. 이 장에서 다루는 내용의 핵심 개념을 설명합니다.

क्या कोई □□□□□□ घटना या □□□□□□□ □□ जो आपको प्रभा□□□ करती है ? 2. अपनी भावनाओं और □□□□□□ों पर ध्यान दें। क्या आप □□□□ □□□□□□ भावना से जूझ रहे हैं ? उदासी , □□□□□□, या क्रोध जैसी भावनाएँ सामान्य हैं। 3. अपने शरीर के संकेतों पर ध्यान दें। तनाव शारीर □□ □□□ से भी प्रकट हो सकता है , जैसे □□ □□□□□□द, पेट में दर्द , या नींद	आसपास एक सकारात्मक और सहायक नेटवर्क बनाएं। □□□□□□□, दोस्तों , या समर्थन समूहों से जुड़ें जो आपकी □□□□□□□□□□ में आपका मार्गदर्शन और प्रोत्साहन कर सकते हैं। 3. **लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें :** स्पष्ट , प्राप्त करने योग्य लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें जो आपकी □□□□□□ □□ □□□□□□□□ चरणों को दर्शाते हैं। छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्यों को शुरू करें और धीरे -	और समर्थन समूहों की मदद से एक मजबूत समर्थन प्रणाली बनाने में सहायता करें। यह एक महत्वपूर्ण कदम है जो उबरने की यात्रा के दौरान संकट के समय में सहारा देगा। 3. **□□□□□□□□ा सहायता प्राप्त करें :** एक योग्य □□□□□□□□□ या परामर्शदाता से परामर्श लें , जो नशे की लत □□ □□□□□□□ स्वास्थ्य के क्षेत्र □□□ □□□□	- अपनी □□□□□□ □□ □□□ □□ योजना बनाएं। छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें। - अपने उपचार और समर्थन के □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ करें , जैसे नलोक्सन (Naloxone) का उपयोग। 4. **समर्थन प्राप्त करना :** - अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करें। वे आपकी मदद कर सकते हैं और आवश्यक दवाएं □□□□□□□□□□ कर सकते हैं। - सहायता समूहों □□□ □□□□□□ हों और अपने अनुभवों को साझा करने क	करें। 3. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - अपने □□□□□□□, दोस्तों , और समर्थक समूहों से जुड़ें , जो आपके संघर्ष को समझते हैं और आपका समर्थन करते हैं। - सहकर्मी सहायता समूहों □□□ □□□□□□ हों या ऑनलाइन फ़ोरम पर चर्चा करें। 4. **लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें :** - अपने □□□□□□ □□ □□□ स्पष्ट , प्राप्त करने योग्य लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें। - छोटे , प्रबंधनीय चरणों में अपने लक्ष्यों को तोड़ें और उन्हें प्	करने के तरीके खोजें। - सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह के □□□□□□□□□□ पर ध्यान दें। 4. **समर्थन नेटवर्क बनाएं :** - एक-दूसरे का समर्थन करने और □□□□□□□□□□ी लेने के □□□ संपर्क □□□□□ साझा करें। - □□□□□□□ रूप से □□□□□ □□ अपनी □□□□□□ □□ चर्चा करें। 5. **□□□□□□□ □□□□□□:** - नए लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें और अपनी □□□□□□ □□ आगे बढ़ाएं। - सीखने और बढ़ने □□ □□□ तैयार रहें , चाहे म	- अपने □□□□□□□ लक्ष्यों को □□□□□□□□□ करें और उन्हें प्राप्त करने के □□□ □□ कदम-दर -कदम योजना बनाएँ। - छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें और उन्हें प्राप्त करने के □□□ □□ □□□ सीमा तय करें। 4. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - □□□□□□□□□□ दोस्तों □□ □□□□□□□ के सदस्यों के साथ अपने □□□□□□ □□ बारे में खुलकर बात करें। - समर्थन समूहों □□□ □□□□□□ हों और अन्य लोगों के साथ अपने अनुभव साझा करें। 5. **स	

□□ □□□□□ **□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□:** - **□□□□□ □ □□□□□□ □:** □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□- □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□- □□□□□ □□□□□□ □ □□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□							
# □□□□□□ □ 24 □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□ □ □□ □□ □□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□□ □□□□: **1. **□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□**: □□□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□□:** □□□□□ □□□□ □□□, □□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□-□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□-□□□□□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□-□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□** 1. **□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□:** □□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ 2. **□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□:** □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□

**□□□

□□□

[illegible] ण तकनीकें अपनाएँ। ये आदतें आपको संतुल [illegible] महसूस करने में मदद कर सकती हैं और आपकी समग्र भलाई को बढ़ावा दे सकती हैं। 4. **नए कौशल सीखें**: अपन							

महीना 6 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:
- [illegible] ☐
- [illegible] B12 ☐
- [illegible] ☐
- [illegible] ☐
- [illegible] ([illegible]) ☐
- अन्य ___________

छह महीने के व्यायाम सत्र पूरे हुए : _____ औसत नींद : _____ घंटे कोई बीमारी या महत्वपूर्ण
[illegible] [illegible]: ___________________________
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

महीना 7 - [illegible] [illegible]

इस महीने का ध्यान हमारे आसपास के वातावरण और उसके साथ हमारे संबंधों पर [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] सम्मान करते हैं, यह समझना महत्वपूर्ण है।

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

1. **[illegible] [illegible] [illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] टहलना, बगीचे में काम करना, या बस अपने आस-पास के हरे रंगों को देखना आपके [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

2. **पर्यावरण के अनुकूल जीवनशैली:** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: प्रयोज्य बोतलों और बैगों का उपयोग करें, कागज़ कम करें, और ऊर्जा बचाने के तरीके खोजें।

3. **स्थानीय समुदाय का समर्थन:** [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] या स्वयंसेवक के रूप में काम करके अपने समुदाय में योगदान करें। यह न केवल [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

सप्ताह	मूड (mood) का संदर्भ एक [illegible] की भावनात्म[illegible] [illegible] या मनोदशा से है। यह उस समय की भावनाओं और सोच का [illegible] [illegible] करता है जब कोई [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] या अनुभव से गुजर रहा होता है। मूड सकारात्मक, नकारात्मक, या तटस्थ हो सकता है, और यह	ऊर्जा	नींद लेना एक महत्वपूर्ण [illegible]ा है जो हमारे [illegible] और [illegible] स्वास्थ्[illegible] [illegible] [illegible] आवश्यक है। यह हमारे [illegible] [illegible] शरीर को आराम देती है, ऊर्जा का पुनर्संचरण करती है, और हमें [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] तैयार करती है। यहाँ नींद लेने में सुधार करने के कुछ सरल तरीके	[illegible] [illegible] सामान्य मानवीय अनुभव है, [illegible] [illegible] यह [illegible] या [illegible] से बाहर हो जाती है, तो यह एक समस्या बन सकती है। [illegible] [illegible] [illegible] रूपों में प्रकट हो सकते हैं, [illegible] [illegible] सामान्यीकृत [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] लक्षणों में	**[illegible] (Craving)** [illegible] एक ऐसी भावना है [illegible] शरीर या मन को [illegible] [illegible] पदार्थ या व्यवहार की तीव्र इच्छा होती है। यह एक [illegible] [illegible]ा है जो कई कारकों से [illegible] हो सकती है, जैसे [illegible] [illegible], [illegible], और भावनात्मक [illegible]	स्पष्टता **Recovery Kernel (पुनर्[illegible] कार्यान्वयन) के [illegible] [illegible] मार्गदर्[illegible] [illegible]:** 1. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ (एक [illegible] स्थान बनाएँ):** अपने आस-पास ऐसे लोगों की पहचान करें जो [illegible] [illegible] समर्थन और प्रोत्साहन प्रदान कर सकते हैं - [illegible],	नोट्स : [illegible] [illegible] (Recovery Kernel) एक [illegible] [illegible] [illegible] फ्रेमवर्क है जो लोगों को उनके नशे की लत से उबरने और एक स्वस्थ, [illegible] जीवन जीने में मदद करता है। यहाँ इसके मूल तत्वों का एक सरलीकृत अवलोकन [illegible] [illegible] [illegible]: 1. **[illegible] स्थान बनाएँ**: एक ऐसा वातावरण तैयार करें जहाँ [illegible] [illegible] बात कर सके, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] डर के। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ**: [illegible], दोस्तों, और समर्थन समूहों जैसे संसाधनों का उपयोग करके

[illegible]
[illegible],
[illegible]
[illegible], [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

	[illegible] [illegible]		[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible]

1. ** *findahelpline.com* 2. 3. ** ** 4. ** ** - 2. ** ** - ** ** - ** ** -

□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□: □□□□□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □ □□□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□□□ **3. **□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□:** □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□	□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ 5. **□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ - □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ 5. **□□□□□□□ □□□□□□□:** - □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□-□	□□□□□□□□ 6. **□□□□□□□ □□□□□□□□:** □□□□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□	□□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ 5. **□□□□□□□ □□□□□□□:** □□□□□ □□	6. **□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□:** □□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □	□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□ 6. **□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□:** □□□□□□, □□□□, □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□	

및 데이터 무결성 검증 메커니즘\n\n## 데이터베이스 복구 전략:\n\n**1. **데이터베이스 복구:**** 데이터베이스 손상이 발생한 경우							
**## 데이터베이스 26: 데이터베이스 및 데이터베이스 복구 (Recovery Kernel) 복구 데이터베이스, 복구 데이터베이스 데이터베이스- 데이터베이스 데이터베이스 복구 데이터베이스 데이터베이스 데이터베이스 데이터베이스	데이터베이스 데이터베이스: 복구 데이터베이스 데이터베이스 데이터베이스 데이터베이스\n\n**데이터베이스 데이터베이스 복구 데이터베이스 데이터베이스 데이터베이스 데이터베이스:**\n\n1. **데이터베이스 및 데이터베이스:** 데이터베이스 데이터베이스, 복구 데이터베이스 데이터베이스 데이터베이스 데이터베이스

**[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□□, □ □□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ **2. **□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□:** ** □□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □, □□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□	□□), □□□□□□□□□□□□ □□, □□□□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ 5. **□□□□□□□ □		□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□	□□□□ □□□□□ 6. **□□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□□	□□□ □□□□□□□ □□□□□□ - □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□		

आपकी प्रगत□ □□ उत्साहवर्धन करें और आपक							
# सप्ताह 27 इस सप्ताह, हम अपने संघर्षों को स्वीकार करने और उनसे □□□□□े के तरीकों पर ध्यान केंद्□□□ करेंगे। यह समझना महत्वपूर्ण □□ □□ हर व्यक्□□ □□ पास अपनी चुनौत□□□□ होती हैं और इन्हें स्वीकार करना पहला कदम है। **अपने संघर्षों की पहचान करें :** - अपने जीवन में आपको	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश करें और जानें ** 1. **अपनी यात्रा समझें :** अपने नशे की लत को एक चुनौती के रूप में देखें , न □□ □□ □□□ के रूप में। यह एक ऐसी □□□□□□ □□ □□□□ □□ पार कर सकते हैं। 2. **समर्थन ढूंढें :** अकेले नहीं लड़ें। अपने □□□□□□□, दोस्तों , या समर्थन समूहों से मदद लें। याद रखें , आपकी यात्रा में हर □□□□ □□ □□□□□□□ महत्वपूर्ण है। 3. **अपने लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें :** छोटे -छोटे चरणों में अपनी	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत□ □□ □□□-पहचान :** - अपने आप को स्वीकार करें जैसे आप हैं। - अपनी □□□□□□□ यात्रा में आपकी □□□□□□ □□ पहचानें। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - □□□□□□□□□□ दोस्तों □□ □□□□□□ के सदस्यों से जुड़ें जो आपकी □□□□□□ में मदद कर सकते हैं। - समर्थन समूहों या 12-चरण कार्यक्रमों में □□□□□ हों। 3. **संसाधनों तक पहुँच :** - नालोक्सन जैसे	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा यह एक मार्गदर्श□□□ □□ □□ लोगों को उनके नशे की लत से उबरने और एक स्वस्थ , □□□□□□□□ जीवन जीने में मदद करने के □□□ □□□□□□□□ की गई है। यह ढांचा एक सहायक और □□□□□□□□ □□□□□□ यात्रा को बढ़ावा देने के □□□ □□□□□□□□□□क उपकरण, संसाधन और समर्थन प्रदान करता है। **प्रारंभ □□ □□□:** 1. **स्वीकृत□ □□ मान्यता :** पहला कदम अपनी लत को स्वीकार करना और इसे एक चुनौती के रूप में देखना है , □ □□ □□ □□□□□□ □□ रूप में।	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत□ □□ □□□-पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें। यह एक □□□□□□□□□□ है , और हर कदम पर आपका समर्थन करने के □□□ □□□□ हम हैं। - अपनी पहचान , □□□□□□□□□□ और लक्ष्यों को समझें। 2. **संसाधनों की पहचान :** - अपने आसपास उपलब्ध सहायता संसाधनों की खोज करें : समर्थन समूह , □□□□□□□□□, परामर्शदाता , या ऑनलाइन प्लेटफॉर्म। - *नोट :	□□□□□□□ केरल (Recovery Kernel) एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा है जो लोगों को नशे की लत से उबरने और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है। यह एक संरचना प्रदान करता है जो □□□□□□□□□□ं को अपनी यात्रा के दौरान समर्थन , मार्गदर्शन और संसाधन प्राप्त करने में सक्षम बनाती है। **कैसे शुरू करें :** 1. **स्वीकृत□ □□ □□□□-मूल्यांकन :** अपनी नशे की लत की □□□□□□□□, इसके प्रभाव , और आपके □□□□□□□□□□ लक्ष्यों के बारे में ईमानदारी से सोचें। यह समझना महत्वपूर्	□□□□□□□ केरल (Recovery Kernel) एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा है जो लोगों को नशे की लत से उबरने और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है। यह एक संरचना प्रदान करता है जो □□□□□□□□□□ं को अपनी यात्रा के दौरान समर्थन , मार्गदर्शन और संसाधन प्राप्त करने में सक्षम बनाती है। **कैसे शुरू करें :** 1. **स्वीकृत□ □□ □□□□-मूल्यांकन :** अपनी नशे की लत की □□□□□□□□, इसके प्रभाव , और आपके □□□□□□□□□□ लक्ष्यों के बारे में ईमानदारी से सोचें। यह समझना महत्वपूर्	□□□□□□ □□□□: एक □□□□□□ □□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **□□□□□□□□ □□ स्व -पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें। यह □□ □□□□□□□□□ □□, और आपके पास पहले □□ □□ □□□□□ □□□ - अपनी पहचान , अपने संघर्षों को स्वीकार करें , और □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ चुनें। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - अपने आसपास एक सहायक नेटवर्क बनाएं : दोस्त , □□□□□□, समर्थक समूह। - अपनी यात्रा के बारे में खुलकर बात करें और उनका समर्थन लें। 3. **अपने लक्ष्यों को □□□□□□□ □□□□:** - छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य □□□□□□□□□ □□□□ □□ आपको आगे बढ़ने में मदद करते हैं। - □□□□ □□□□□□ □□ ट्रैक करने और □□□□ □□□□□□□□□□ का जश्न मनाने के □□□ □□ □□□□□ बनाएं। 4. **संसाधनों तक पहुँच :** - □□□□□□□□□ सूचना और सहायता □□ □□□ □□□□□□ □□ ऑफ़लाइन संसाधनों का पता लगाएं। - *नालोक्सॉन *

**[illegible] [illegible] [illegible] [

□□ □□□□ - □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□ □□, □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ **□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□: ** - □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □ □□ □□□□ □□□□							
□□□□□□ □ **28**	□□□□□□□ □□□□□ (Recovery Kernel) □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□ □ □□ □□□-□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□ □ □□	□□□□□□□ □□□□□ (Recovery Kernel) □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□ □ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□**	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□** 1. **□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□, □ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□

	[illegible] [illegible] [illegible]

	□□□□

□□□□□□ 8 - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□

□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□:

1. **□□□□□□□□ □□ □□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□, □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□, □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ - □□□□□-□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□**

2. **□□□□: □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□: □□□□□ □□ □□□□ □□□□: □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□

3. **□□□□□ □□□□□□: □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□

| □□□□□□□ □ | □□□□ (mood) □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ | □□□□□□ | □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□ | □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ | **□□□□□□□ (Craving)** □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ | □□□□□□□□□ **Recovery Kernel (□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□) □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□:** **1. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ (□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□):** □□□□□ □□-□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□, □□ | □□□□□□□: □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□-□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□: **1. **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ |

□□ □□□□
□□□□□

□□□□ □□
□□□□□□□
□□
□□□□□□□□□
□□ □□□□
□□:

- **□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□**:
□□□□□ □□
□□□□□□□□,
□□□□□,
□□□□□□ □□
□□□□□□□□
□□□□□□□□
-
**□□□□□□□
□□□□□**:
□□□□□ □□
□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□, □□□□□
□□ □□□□,
□□
□□□□□□□
□□□□□□□□□
□
□□□□□□□□□
□
- **□□□□□
□□
□□□□□□□□□
**: □□□□□
□□
□□□□□□,
□□□□□□□,
□□□□□□□,
□□
□□□□□□□□
□□ □□□□

□□□□ □□
□□□□□□ □□
□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□□
□□ □□,
□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□

	이 단계는 시스템이 정상적으로 부팅 가능한 상태인지 확인합니다.		부팅에 실패한 경우 복구 모드로 진입하여 문제를 해결할 수 있는 환경을 제공합니다.		이 단계에서는 시스템 파일의 무결성을 검사하고 손상된 파일을 복구합니다.	이 단계에서는 시스템 파일을 이전 상태로 되돌리는 기능을 제공합니다.	이 단계에서는 시스템 파일을 초기 상태로 되돌리는 기능을 제공합니다.
# 부팅 단계 29 이 부팅 단계는, 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. 이 단계에서 부팅	부팅 단계 29: 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. **부팅 단계:** 1. **부팅 가능 여부 확인:** - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다.	부팅 단계 29: 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. **부팅 단계:** 1. **부팅 가능 여부 확인:** - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. 이 단계에서 부팅	부팅 단계 29: 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. **부팅 단계:** 1. **부팅 가능 여부 확인:** - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. 이 단계에서 부팅	부팅 단계 29: 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. **부팅 단계:** 1. **부팅 가능 여부 확인:** - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. 이 단계에서 부팅	부팅 단계 29: 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. **부팅 단계:** 1. **부팅 가능 여부 확인:** - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. 이 단계에서 부팅	부팅 단계 29: 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. **부팅 단계:** 1. **부팅 가능 여부 확인:** - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. 이 단계에서 부팅	부팅 단계 29: 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. **부팅 단계:** 1. **부팅 가능 여부 확인:** - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. 2. **부팅 가능 여부 확인:** - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다: 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다, 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다, 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다, 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. - 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다. 이 단계에서 부팅 가능 여부를 확인하는 단계입니다.

□□□

□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□? **□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□:** - **□□□□□ □□□□ □□□□□ □□:** □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ - **□□□□□ □□□□:** □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □ □□□□ □□□□□□ □ □□□□ - **□□□□□ □□□□ □□□□□□**	□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□ *findahelpline.com*□ 5. **□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□:** - □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□	2. **□□□□□□□ □□□□□□□□□:** □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□	□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ 4. **□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□-□□□□	□□□□-□□-□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□, □□ □□, □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □	□□□□□□, □□□□□ □□□□□, □□□□, □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ 4. **□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□:** - □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□	□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ 4. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□:** - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□	

:							
**#	복구 커널	복구 커널: 최	복구 커널: 최	복구 커널: 최	복구 커널	복구 커널: 최	복구 커널: 최
복구 커널 30	(Recovery Kernel) 복	복구 커널	복구 커널	복구 커널	부팅 실패	복구 커널	복구 커널
최, 최	구 커널은	복구 커널	복구 커널	복구 커널	감지 및	복구 커널	복구 커널
복구 커널	최	최	최	최	자동	최	최
복구	복구 커널	복구 커널	복구 커널	복구 커널	복구	복구 커널	복구 커널
커널	최	최	최	최	부팅 실패	최	최
복구	복구 커널	복구 커널	복구 커널	복구 커널	감지 및	복구 커널	복구 커널

[illegible]: **1.** [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□□□, □□ □□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □ □□□□□□□ - **□□□□□□ □□ □□□□□□□:** ** □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □, □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□ □□, □□ □□□□□ - **□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□:** □□□ □□□□□□□ □ □□, □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□							
□□□□□□ □ 31	□□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□ (Recovery Kernel) □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□□ □□

	प्रवेश :* * 1. **स्वीकृत □ □□ □□□-पहचान : - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें। यह एक □□□□□□□□□ है , और हर कदम पर आपका समर्थन करने के □□□ □□□□ हम हैं। - अपनी पहचान , □□□□□□□□□ , और □□□□□□ □□ □□□ □□□□ प्रेरणा को समझें। 2. **संसाधनो ं की पहचान :** - अपने आसपास उपलब्ध सहायता संसाधनों की पहचान करें : समर्थन समूह , □□□□□□□□, परामर्शदाता , या □□□□□□ कोच। - ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह के संसाधनों की खोज करें। 3. **एक योजना बनाएँ :** - अपने लक्ष्यों और मील के पत्थरों	**प्रवेश करें और अपनी यात्रा शुरू करें ** 1. **स्वीकृत □ □□ सुरक्षा :** सबसे पहले , एक □□□□□□□□ और सहायक वातावरण बनाएं जहां आप खुलकर बात कर सकें और अपने अनुभवों को साझा कर सकें। यह आपकी यात्रा का आधार है। 2. **अपनी कहानी साझा करें :** अपने जीवन , अपने संघर्षों , और उन क्षणों के बारे में बात करें जब आप कमजोर महसूस करते थे। अपनी कहानी सुनाकर , आप समर्थन और समझ प्राप्त करते हैं। 3. **लक्ष्य □□□□□□□□□ करें :** अपने □□□□□□ □□ लक्ष्यों को □□□□□□□□ करें। क्या आप नशे से □□□□□□	**प्रवेश :* * 1. **स्वीकृत □ □□ संपर्क :** - अपने आप को पेश करें और समूह में □□□□□ होने की इच्छा व्यक्त करें। - एक सहज और □□□□□□□ तरीके से संवाद करें , जैसे □□ □□ □□□□ दोस्त से बात कर रहे हों। 2. **पृष्ठभू □□ □□ लक्ष्य :** - अपनी कहानी साझा करें : अपने संघर्ष , पुनरावृत् □□, और □□□□□□ □□ यात्रा के बारे में खुलकर बात करें। - समूह को अपने लक्ष्यों और अपेक्षाओं के बारे में बताएं। 3. **सुरक्षा और समर्थन :** - □□□□□□□□ □□ □□□□□□ लेने वाला वातावरण बनाएं। - एक- दूसरे का	ढांचा है जो लोगों को नशे की लत से उबरने और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है। यह एक संरचना प्रदान करता है जो □□□□□□□□□ ं को अपनी यात्रा के दौरान समर्थन , मार्गदर्शन और उपकरण प्रदान करती है। **□□□□□□ केरल के मुख्य घटक:** 1. **□□□□□□□□ त स्थान बनाएँ :** एक ऐसा वातावरण तैयार करें जहाँ □□□□□□□ खुलकर बात कर सके , □□□□ □□□□ न्याय या डर के। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** □□□□□□, दोस्तों , और समर्थन समूहों जैसे संसाधनों का उपयोग करके एक मजबूत सहायक नेटवर्क बनाएँ। 3. **नशे की लत को समझें :** नशे की लत	है। यह लोगों को उनके नशे की लत से उबरने और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करने के □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ है। इस फ्रेमवर्क का उद्देश्य एक सहायक और गैर - न्यायाधीश वातावरण में □□□□□□□□ और प्रभावी □□□□□□ □□ बढ़ावा देना है। **□□□□□□ केर्नल के मूल तत्व :** 1. **□□□□□□□ त स्थान बनाएँ :** एक ऐसा वातावरण तैयार करें जहाँ लोग खुलकर बात कर सकें , अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकें और समर्थन प्राप्त कर सकें। 2. **□□□□□□□ ा को प्रोत्साह □□ □□□□:** हर □□□□□□□ की कहानी और अनुभव □□□□□□□□ होते हैं। समूह चर्चाओं	**प्रवेश :* * 1. **स्वीकृत □ □□ संपर्क :** - अपने आप को पेश करें और समूह में □□□□□ होने की इच्छा व्यक्त करें। - एक सहज और □□□□□□□ तरीके से संवाद करें , जैसे □□ □□ □□□□ दोस्त से बात कर रहे हों। 2. **पृष्ठभू □□ □□ लक्ष्य :** - अपनी कहानी , पुनर्वास की यात्रा , और इस समूह □□□ □□□□□ होने के अपने कारणों के बारे में साझा करें। - अपने लक्ष्यों और अपेक्षाओं को स्पष्ट करें , चाहे वे नशे की लत से □□□□□□ □□ जीवन में एक सकारात्मक बदलाव हों। 3. **सुरक्षा और समर्थन :** - यह □□□□□□ □□	सुरक्षा :** पहले चरण में , हम एक □□□□□□□□ □□ न्यायसंगत स्थान बनाते हैं जहाँ □□□ □□□□□□□ □□□□ यात्रा के बारे में खुलकर बात कर सकें। हम समझते □□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□ □□ सम्मान का वातावरण बनाना महत्वपूर्ण है। 2. **समर्थन समूह :** हम छोटे समर्थन समूहों में □□□□□□□□□□ □□ जोड़ते हैं , जहाँ वे एक -दूसरे की मदद से अपने अनुभव , ताकत और □□□□□□□□□ □□ □□□□ कर सकते हैं। ये समूह एक -दूसरे के □□□ □□□□□ □□ प्रेरणादायक हो सकते हैं। 3. **□□□□□□ □□ जागरूकता :** हम □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ सत्र प्रदान करते हैं , □□□□ □□ □□□ की लत की समझ, स्वस्थ जीवन शैली , तनाव प्रबंधन और पुनर्वास के □□□□□□□ □□ जानकारी □□□□□□□□□□ □□ सशक्त बनाती है और उन्हें अपनी यात्रा के दौरान □□□□□ □□□□□□ □□□□ में मदद करती है। 4. **□□□□□□□□□□ सहायता :** प्रत

	1. **[illegible]**: [illegible] [illegible] [illegible]

	[illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

	नेटवर्क बनाएं : [illegible], दोस्तों , या सहायक समूहों से जुड़ें। - [illegible] सहायता की तलाश करें : [illegible] , सलाहकार , [illegible] [illegible] केंद्रों से संपर्क करें। 3. **[illegible] और जागरूकता : ** - अपनी लत के बारे में [illegible] होना : इसके कारणों , प्रभावों , और उपच	या समर्थन समूहों से जुड़ें जो आपकी यात्रा के दौरान आपका मार्गदर्शन और प्रोत्साहन कर सकते हैं। 3. **अपनी [illegible] [illegible] करें :** अपनी उबरने की यात्रा के [illegible] [illegible] [illegible]क और [illegible] योजना बनाएँ। इसमें आपके लक्ष्य , [illegible] का	कदम-दर -कदम योजना बनाएँ। - छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य [illegible] करें और अपनी [illegible] [illegible] ट्रैक करें। 4. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - [illegible] दोस्तों [illegible] [illegible] के सदस्यों से जुड़ें जो आपकी यात्रा में आपका समर्थन कर सकते हैं। - सह-[illegible] समूहों [illegible] [illegible] हों और अन्य लोगों के साथ अपने अन	[illegible] [illegible] ट्रैक करें। 4. **स्वस्थ आदतें अपनाएँ :** [illegible] व्यायाम , [illegible] आहार और पर्याप्त नींद आपके [illegible] [illegible] [illegible] कल्याण के [illegible] महत्वपूर्ण हैं। इन आदतों को अपने [illegible] जीवन में [illegible] करें। 5. **तनाव प्रबंधन :** तनाव और [illegible] आपकी	उपलब्ध संसाधनों का लाभ उठाएं। 5. **सकारात्मक आदतें [illegible] करें :** स्वस्थ खान-पान , [illegible] व्यायाम , और पर्याप्त नींद लें। ये आपकी [illegible] [illegible] [illegible] स्वास्थ्य [illegible] [illegible] महत्वपूर्ण हैं। 6. **अपने आप को चुनौती दें :** नए शौक अपनाएं , सीखें , या स्वयंसेवक	अपनी यात्रा तोड़ें। - अपनी [illegible] और सहायता नेटवर्क की योजना बनाएँ। 4. **समर्थन प्रणाली बनाएँ :** - [illegible] दोस्तों [illegible] [illegible] के सदस्यों के साथ एक समर्थन नेटवर्क बनाएँ जो आपकी [illegible] में मदद कर सकें। - समर्थन समूहों [illegible] [illegible] हों या ऑनलाइन समुदायों से जुड़ें। 5. **स्वयं की देखभाल :** - अपने	

महीना 8: [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] ☐ बी 12 ☐ [illegible] ☐ [illegible] ☐ [illegible] ([illegible]) ☐ दूसरा ___________

महीना 8 में व्यायाम सत्र पूरे हुए : _____ सोने का औसत समय : _____ घंटे कोई बीमारी या महत्वपूर्ण तनावग्रस्त कारक : ___________________________

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

□□□□□□ 9 - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□

□□ □□□□□□, □□ □□□□□ □□-□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□, □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□

□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□:

1. **□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□, □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□, □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ - □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□**

2. **□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□? □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□: □□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□? □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□**

| □□□□□□□ | □□□□ **(mood)** | □□□□□□ | □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□, □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□, □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□, □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□ | □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ | □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□: □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ | **□□□□□□□ (Craving)** □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□, □□□□□ □□ □□, □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□: - □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□ - □□ □□□□ | □□□□□□□□□ **Recovery Kernel** (□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□) □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□:** **1. **□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ (□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□):* * □□□□□ □□-□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□: - □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ - □□□□□□□, □□□□□□, | □□□□□□: □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□-□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□: **1. **□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□:** □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ |

□□□□□□,
□□□□□□ □□
□□□□□□□
□□ □□
□□□□□□ □□
□□□□□ □□□□

□□□□ □□
□□□□□□ □□
□□□□□□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□□□
□□ □□,
□□□□□□ □□
□□ □□□□□
□□□□□□□□□□
□ □□
□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□ □□□□
□□□□□
□□□□□ □□□□
□□□□□□□□□□
□ □□ □□
□□□□ □□
□□□□□
□□□□□ □□□□
□□ □□□□□□
□□□□ □□
□□□□□
□□□□:

1.
**□□□□□□
□□
□□□□□□□
**(Self-
Awaren
ess):**
□□□□□
□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□□ □□
□□ □□□□,
□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□
□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□ □□□□□□

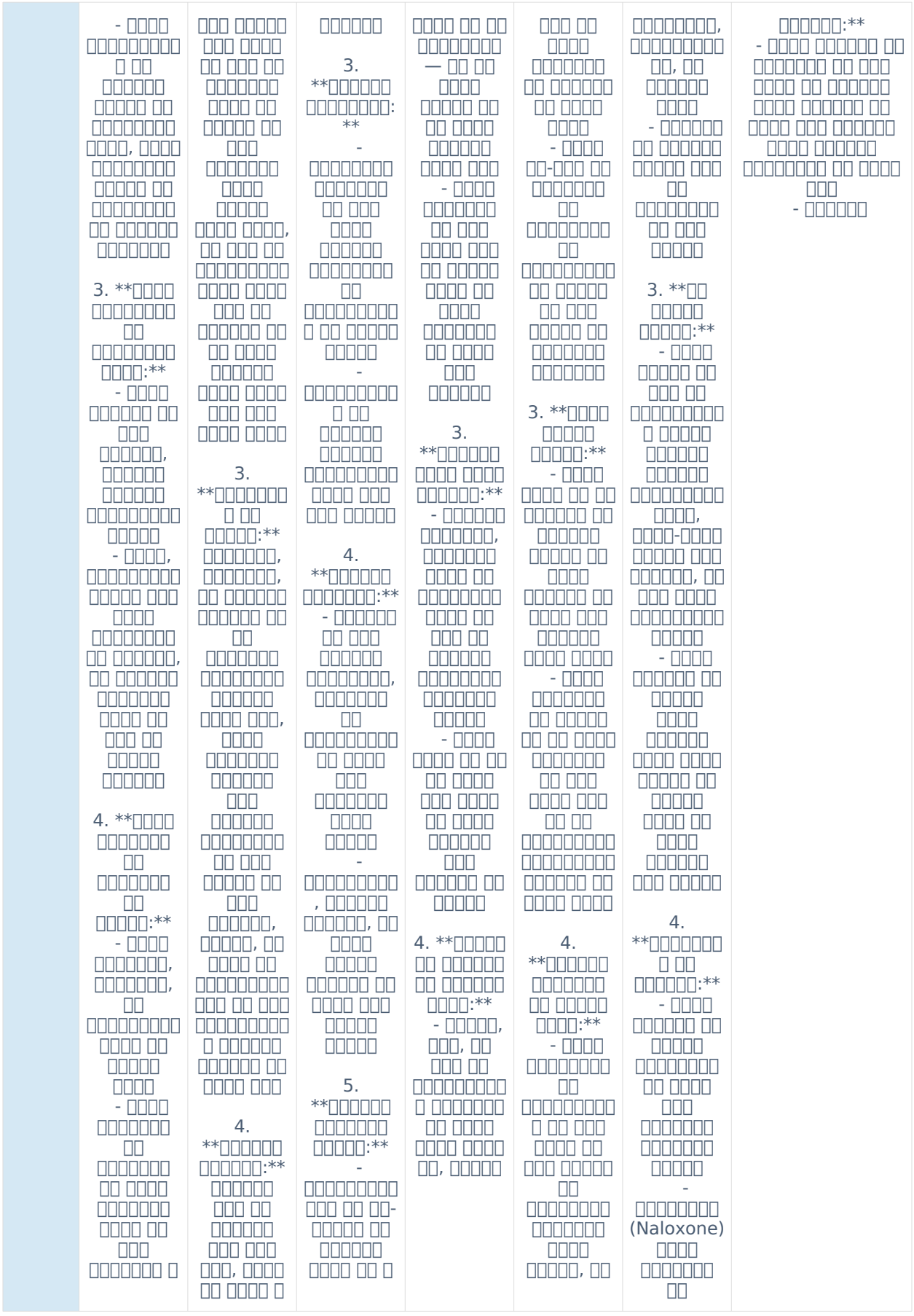
□□□□□
□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□

	□□□□□□ **2. **□□□□□□□□□ □ (Exercise):**** □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□, □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ **2-3** □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ **4. **□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□**: □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□	□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ **2. **□□□□□□ □□□□□□□**: □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□	**- **□□□□□□□ □□□□□:**** □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□, □□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ - **□□□□□ □□□□□□□□:** ** □□□□, □□□□□□, □□ □□	□□□□□□□ (□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□):** □□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□-□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□□□□
# □□□□□□ □ 33 □□ □□□□□□ □, □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** * 1. **□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ - □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□:	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□ (Recovery Kernel) □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□,	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□:** * 1. **□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□ (Recovery Kernel) □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ **□□□□□ □□□□□:**	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □□ □□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ 2. **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□: □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□ - □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□

1. **2.** **3.** **4.** **5.**

**3. [illegible] [illegible] [illegible]

**□□□



	- अपनी आवश्यकताओं के अनुसार स्थान को □□□□□□□□□ करें, जैसे आरामदायक बैठने की व्यवस्था और आवश्यक संसाधन। 3. **अपने लक्ष्यों को □□□□□□□□□ करें:** - अपने □□□□□□□ □□ □□□ स्पष्ट, प्रेरक लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें। - छोटे, प्रबंधनीय चरणों में अपने लक्ष्यों को तोड़ें, और उन्हें प्राप्त करने के □□□ □□ योजना बनाएँ। 4. **अपने □□□□□□□□ और भावनाओं को जानें:** - अपने □□□□□□□□, भावनाओं, और □□□□□□□□□□याओं पर ध्यान दें। - अपनी भावनाओं को पहचानने और उनका प्रबंधन करने के □□□ तकनीकों क	में खुलकर बात करने □□ □□□ □□ □□□□□□□□ समूह या सहायक के साथ जुड़ें। अपनी कहानी साझा करके, आप समझ और □□□□□□□□□□ पैदा करते हैं और दूसरों को भी अपनी यात्रा शुरू करने में मदद करते हैं। 3. **संसाधनों तक पहुँच:** जानकारी, उपकरणों, और समर्थन सेवाओं की एक □□□□□□□□ श्रृंखला प्रदान करते हुए, अपने स्थानीय समुदाय में उपलब्ध संसाधनों की खोज करें। यह नशा छोड़ने, उपचार, और जीवन के □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□क सहायता प्रदान कर सकता है। 4. **□□□□□□□ बैठकें:** □□□□□□□ रूप से बैठकों में भाग लें, जहाँ आप अपने स	बनाएँ। 3. **लक्ष्य □□□□□□□□□:** - प्रत्येक □□□□□□□□ के साथ उनके □□□□□□□ लक्ष्यों और आकांक्षाओं पर चर्चा करें। - □□□□□□□□□□क और मापनीय लक्ष्य □□□□□□□□□□ करने में मदद करें। 4. **संसाधन साझाकरण:** - □□□□□□□ □□ □□□ उपयोगी संसाधनों, उपकरणों और □□□□□□□□□□ के बारे में जानकारी साझा करें। - नालॉक्सोन, समर्थन समूहों, और अन्य सहायक सेवाओं के बारे में चर्चा करें। 5. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ:** - □□□□□□□□□□यों को एक-दूसरे का समर्थन करने और ज	समूह या एक □□□□□□□□□ — जो भी आपको समझता है और आपका समर्थन करता है। - अपने नेटवर्क के साथ खुले तौर पर संवाद करें और अपनी जरूरतों के बारे में बताएं। 3. **स्वस्थ जीवन शैली अपनाएँ:** - □□□□□□□ व्यायाम, □□□□□□□□ आहार और पर्याप्त नींद के साथ एक स्वस्थ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ करें। - अपने शरीर और मन को पोषण □□□ □□□□ वे आपकी □□□□□□□ में सहायता कर सकें। 4. **स्वयं की देखभाल का अभ्यास करें:** - ध्यान, योग, या कोई भी □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ जो आपको आराम देती है, अपनाए	हैं और अपने □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ कर सकते हैं। - अपने आस-पास के वातावरण को आरामदायक और प्रेरणादायक बनाने □□ □□□ सजावट या वस्तुएँ जोड़ें। 3. **अपनी कहानी □□□□□:** - अपने जीवन के उन पहलुओं पर प्रकाश डालें जो आपके संघर्ष और उभार में योगदान करते हैं। - अपने अनुभवों □□ □□□□□ से आप अपनी भावनाओं को समझ सकते हैं और एक सकारात्मक □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ सकते हैं। 4. **स्मारक तकनीकों का उपयोग करें:** - अपने संघर्षों और □□□□□□□□□□ं को याद रखने के □□□ □□□□□ या रचनात्मक उपकरणों जैसे डायरी, कल	□□□□□□□□□, परामर्शदाता, या □□□□□□□ कोच। - ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह के संसाधनों की खोज करें। 3. **एक योजना बनाएँ:** - अपने उपचार के □□□ □□ □□□□□□□□□□क योजना बनाएँ। लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें, छोटे-छोटे कदमों में तोड़ें, और समय सीमा □□□□□□□□□□ करें। - अपनी यात्रा के दौरान आपका समर्थन करने वाले लोगों की पहचान करें और उनके संपर्क में रहें। 4. **जागरूकता और □□□□□□□:** - अपनी □□□□□□□ □□ उपचार □□□□□□□□□ के बारे में जानकारी प्राप्त करें। - नलोक्सॉन (Naloxone) जैसे उपकरणों और	जुटाएँ:** - □□□□□ □□□□□□□ □□ दोस्तों से बात करें और उन्हें अपनी यात्रा के बारे में बताएं। उनका समर्थन बहुमूल्य हो सकता है। - समर्थन

□□□□□□ □ 35	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□** 1. **□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□:** □□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ 2. **□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□:** □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ 3. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□ □□-□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□	□□□□□□□ □□□□□ (Recovery Kernel) □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□-□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□, □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□: 1. **□□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□**: □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ 2. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□**: □□□□□□□, □□□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□-□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□

	[illegible] [illegible] [illegible]

	[illegible] [illegible] [illegible]

	1. **सुरक्षा मूल्यांकन :** [illegible] की वर्तमान [illegible], [illegible] कारक, और नशे की लत [illegible] [illegible] उनके [illegible] का आकलन करें। 2. **लक्ष्य [illegible]: ** [illegible] के साथ [illegible], उबरने के [illegible] [illegible]क और प्राप्य लक्ष्य [illegible] करें। 3. **संसाधन पहच	में बात करने और एक-दूसरे से सीखने [illegible] [illegible] प्रोत्साह [illegible] [illegible] 3. **कौशल [illegible] करें :** [illegible] [illegible] [illegible] आवश्यक कौशल [illegible], जैसे तनाव प्रबंधन , भावनाओं को [illegible] करना , और स्वस्थ आदतें बनाना। 4. **समर्थन नेटवर्क बनाए	करें :** - अपने [illegible] [illegible] लक्ष्यों और मील के पत्थरों को स्पष्ट रूप से [illegible] करें। - छोटे , प्रबंधनीय कदमों में अपने लक्ष्यों को तोड़ें और उन्हें प्राप्त करने की एक योजना बनाएँ। 4. **अपने [illegible] और भावनाओं को जानें :** - अपने [illegible], भावनाओं , और व्यवहारों पर ध्यान दें। - अपनी चुन	- अपने [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] योजना बनाएँ। छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य [illegible] करें और उन्हें प्राप्त करने के [illegible] [illegible] उठाएँ। - अपनी [illegible] [illegible] ट्रैक करें और आवश्यकतानुसार समायोजन करें। 4. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - [illegible] दोस्तों [illegible] [illegible] के सदस्यों से जुड़ें जो आपकी यात्रा में आपका समर्थन कर सकते	4. **जानकारी और संसाधन :** अपनी [illegible] [illegible] बारे में जानकारी प्राप्त करें और उपलब्ध उपचार [illegible], सहायता समूहों और अन्य संसाधनों के बारे में जानें। 5. **उपचार और पुनर्वास : ** एक योग्य स्वास्थ्य पेशेवर से परामर्श लें जो आपकी [illegible] आवश्यकताओं को समझता है और आपको एक [illegible] उपचार योजना बनाने में	कदम-दर -कदम योजना बनाएँ। - छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य [illegible] करें और उन्हें [illegible] करने के [illegible] [illegible] [illegible] सीमा तय करें। 4. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - [illegible] दोस्तों [illegible] [illegible] के सदस्यों के साथ अपने [illegible] [illegible] बारे में खुलकर बात करें। - समर्थन समूहों [illegible] [illegible] हों और अन्य लोगों के साथ अपने अनुभव साझा करें। 5. **स्वस	

महीना 9: [illegible] [illegible] [illegible]:
- [illegible] ☐
- [illegible] B12 ☐
- [illegible] ☐
- [illegible] ☐
- [illegible] ([illegible]) ☐
- अन्य ____________

माह 9 में व्यायाम सत्र पूरे हुए : ______ सोने का औसत समय : ______ घंटे कोई बीमारी या महत्वपूर्ण तनावग्रस्त कारक : ____________________________

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

महीना 10 - [illegible] [illegible]

इस महीने, [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ऐसे स्थान में बदलने की योजना बनाते हैं जो हमारे स्वास्थ्य, खुशी और [illegible]

कदम:

1. **अपने वातावरण का आकलन करें**: अपने घर, [illegible]? या क्या इसमें ऐसे तत्व हैं [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]?

2. **[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]**: आप अपने वातावरण में क्या बदलाव करना चाहते हैं? [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]? अपनी [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]? या शायद एक ऐसा स्थान बनाना जहाँ आप आराम से ब

सप्ताह	मूड (mood) का संदर्भ आमतौर पर एक [illegible] की भावनात्म[illegible] [illegible] या मनोदशा से होता है। यह एक ऐसी [illegible] है जो हमारे [illegible], व्यवहारों और समग्र कल्याण को [illegible] कर सकती है। सकारात्मक मूड खुशी, [illegible] [illegible] आशा की भावनाओं से जुड़ा हो सकता है, [illegible] नकारात्म	ऊर्जा	नींद लेना एक महत्वपूर्ण [illegible] है जो हमारे [illegible] और [illegible] स्वास्थ्[illegible] [illegible] [illegible] आवश्यक है। यह हमारे [illegible] [illegible] शरीर को आराम देती है, ऊर्जा का पुनर्संचरण करती है, और हमें [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] तैयार करती है। यहाँ नींद लेने में सुधार करने के कुछ सरल तरीके हैं:	[illegible] [illegible] सामान्य मानवीय अनुभव है, [illegible] [illegible] यह [illegible] या [illegible] से बाहर हो जाती है, तो यह एक समस्या बन सकती है। [illegible] [illegible] [illegible] रूपों में प्रकट हो सकते हैं, [illegible] [illegible] सामान्यीकृत [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] लक्षणों में [illegible] [illegible]	**[illegible] (Craving)** [illegible] एक तीव्र इच्छा या प्यास होती है [illegible] [illegible] [illegible] पदार्थ, व्यवहार, या अनुभव की ओर ले जाती है। यह एक [illegible] भावना है जो अक्सर नशीले पदार्थों के उपयोग से जुड़ी होती है, [illegible] [illegible] अन्य [illegible] में भी देखी जा सकती है। [illegible] के कुछ सामान्य लक्षण: - तीव्र	स्पष्टता **Recovery Kernel के साथ स्पष्ट रूप से सोचना और कार्य करना :** 1. **अपनी यात्रा समझें :** अपने नशे की लत, इसके कारणों और आपके [illegible] [illegible] प्रभावों के बारे में ईमानदारी से सोचें। यह समझना महत्वपूर[illegible] [illegible] [illegible] आप कहाँ से आए और आप कहाँ जाना चाहते हैं।	नोट्स : [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] फ्रेमवर्क है, जो लोगों को उनके नशे की लत से उबरने और एक स्वस्थ, [illegible] जीवन जीने में [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] गया है। यह एक सहायक और गैर-न्यायाधीश [illegible] अपनाता है, जो [illegible] [illegible] उनकी यात्रा में सशक्त बनाता है। इस फ्रेमवर्क का उद्देश्य [illegible] कदमों के माध्यम से समर्थन और मार्गदर्शन प्रदान करना है: 1. **[illegible] और समझ:** लोगों को उनकी नशे की लत के बारे में [illegible] [illegible] [illegible] एक सकारात्मक, सहायक वातावरण

□ □□□□
□□□□□□,
□□□□□□ □□
□□□□□□□
□□ □□
□□□□□□ □□
□□□□□ □□□□

□□□□ □□
□□□□□□ □□
□□□□□□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□□□
□□ □□,
□□□□□□ □□
□□ □□□□□
□□□□□□□□□□
□ □□
□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□
□□□□□
□□□□□□□□□□
□ □□ □□
□□□□ □□
□□□□□
□□□□□ □□□□
□□ □□□□□□
□□
□□□□□□□□
□□□□ □□□□
□□ □□□□□
□□□□:

1.
**□□□□□□
□□
□□□□□□**:
□□□□□
□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□
□□□□□ □□□□
□□□□□ □□,
□□□□□
□□□□□□□
□□□□□ □□
□□ □□□□□
□□□□□ □□□□
□□
□□□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□

2.
**□□□□□□□
□□
□□□□□□□□*
*: □□□□□
□□□□□□□
□□ □□□□□,
□□□□□□□,
□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□
□□□□
□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□ □□□□□
□□ □□□□□
□□ □□□□
□□
□□□□□□□□
□□ □□
□□□□□□

3. **□□□
□□□□
□□□□□□□□*
*:
□□□□□□□
□□□□□□□□
□□ □□□
□□ □□□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□□□
□□
□□□□□□□□□□
□□□□ □□□□
□□□□□ □□□□

□□□□□
□□□:
-
□□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□□□
□□ □□ □□
□□□□□□
-
□□□□□□□□
□□□□□□
□□□□□ □□
□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□ □□□□□
□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□
□□□□ □□□□
□□□□□□□
- □□□□□
□□□□
□□□□□□□□,
□□□□ □□□□
□□□□□□,
□□ □□□□□□
□□ □□□□□
□□ □□□□□
- □□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□ □□
□□□□□□□
□□□□
□□□□□□□□□□
□ □□□□□
□□□□□□□
□□□□ □□□□
□□□□□□□
- □□□□□□□
□□□□□□ □□
□□ □□
□□□□□□

□□□□□□ □□
□□□□□□□
□□ □□□,
□□ □□
□□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□□

	2. **□□□□□□□□□□□□□□: □□□□□□□□□□□□□□□

	उपचार के [illegible] होने का [illegible] लें। 2. **संसाधनों की पहचान :** - अपने आसपास उपलब्ध सहायता संसाधनों की पहचान करें : समर्थन समूह , [illegible], परामर्शदाता , या [illegible] कोच। - ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह के संसाधनों की खोज करें। 3. **एक योजना बनाएँ :** - अपने उपचार के [illegible] [illegible]क योजना बनाएँ। छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य [illegible] करें। - अपनी ताकतों और समर्थन प्रणाली को पहचानें जो आपको इस यात्रा में मदद कर सकते हैं। 4. **कार्रवाई करना शुरू करें :** - छोटे कदम उठाएँ ,	समर्थन प्राप्त कर सकते हैं और एक दूसरे की मदद से उबर सकते हैं। [illegible] केरल के मुख्य घटक [illegible]त हैं : 1. **[illegible]त स्थान **: एक ऐसा स्थान जहाँ लोग खुलकर बात कर सकें और अपने अनुभव साझा कर सकें। 2. **समर्थन समूह **: लोगों का एक समूह जो एक दूसरे का समर्थन करता है और प्रेरणा देता है। 3. **[illegible] और जागरूकता **: नशे की लत के बारे में जानकारी और समझ बढ़ाना। 4. **उपकरण और संसाधन **: ऐसे उपकरण और संसाधन जो उबरने की [illegible] में मदद करते हैं। 5. **[illegible] समर्थन **: लंबे समय तक समर्थन और [illegible] प्रदान	के सदस्यों के साथ जुड़ें जो आपकी [illegible] में मदद कर सकते हैं। - समर्थन समूहों या ऑनलाइन समुदायों [illegible] [illegible] हों। 3. **स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँ :** - [illegible] व्यायाम , [illegible] आहार, और पर्याप्त नींद को [illegible]ा दें। - तनाव - [illegible] तकनीकों जैसे ध्यान या योग का अभ्यास करें। 4. **अपने लक्ष्यों को [illegible] करें :** - छोटे , प्राप्त करने योग्य लक्ष्य [illegible] करें और उन्हें [illegible] - अपनी [illegible]ं का जश्न मनाएँ और खुद को प्रोत्साह [illegible] [illegible] 5. **[illegible] रूप से [illegible]र करें :** - अपनी	उपचार के [illegible] होने का [illegible] लें। 2. **संसाधनों की पहचान :** - अपने आसपास उपलब्ध सहायता संसाधनों की पहचान करें : समर्थन समूह , [illegible], परामर्शदाता , या [illegible] कोच। - ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह के संसाधनों की खोज करें। 3. **एक योजना बनाएँ :** - अपने उपचार के [illegible] [illegible]क योजना बनाएँ। - छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य [illegible] करें और अपनी [illegible] [illegible] ट्रैक करने के तरीके खोजें। 4. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - भरोसेमंद दोस्तों [illegible] के सदस्यों से जुड़ें	को समझें। 2. **संसाधनों की पहचान :** - अपने आसपास उपलब्ध सहायता संसाधनों की पहचान करें : समर्थन समूह , [illegible], परामर्शदाता , या [illegible] कोच। - ऑनलाइन और ऑफ़लाइन दोनों तरह के संसाधनों की खोज करें। 3. **एक योजना बनाएँ :** - अपने लक्ष्यों को [illegible] करें और उन्हें प्राप्त करने के [illegible] कदम-दर -कदम योजना बनाएँ। - छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य [illegible] करें और उन्हें प्राप्त करने के [illegible] सीमा तय करें। 4. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - [illegible] दोस्तों [illegible]	[illegible] प्रेरणा को समझें। 2. **संसाधनों की पहचान :** - अपने आसपास उपलब्ध सहायता संसाधनों की खोज करें : समर्थन समूह , [illegible], या अन्य पुनर्प्रा[illegible] केंद्र। - ऑनलाइन और ऑफ़लाइन दोनों तरह के संसाधनों की जाँच करें , जैसे [illegible] *findahelpline.com* (नोट : इस वेबसाइट [illegible] में [illegible] करें)। 3. **एक योजना बनाएँ :** - अपने लक्ष्यों और [illegible] को [illegible] करने वाली एक पुनर्प्रा[illegible] योजना बनाएँ। - छोटे , प्रबंधनीय कदमों में अपनी यात्रा तोड़ें। 4. **समर्थन	3. **एक योजना बनाएँ :** - अपने लक्ष्यों और मील के पत्थरों [illegible] छोटे , प्रबंधनीय कदमों में अपनी यात्रा तोड़ें। - अपनी [illegible] सहायता नेटवर्क की योजना बनाएँ। 4. **समर्थन प्रणाली बनाएँ :** - भरोसेमंद [illegible] के सदस्यों के साथ अपनी यात्रा के बारे में खुलकर बात करें। - समर्थन समूहों [illegible] अन्य लोगों के साथ अपने अनुभव साझा करें। 5. **स्वयं की देखभाल :** - [illegible]

	चाहे वे संपर्क करना , जानकारी इकट्ठा करना या समर्थन समूह में भाग लेना हो। - अपने आप □□ □□□□□□ रूप से □□□□□ करें और अपने उपचार की □□□□ □□□	करना। इस फ्रेमवर्क का लक्ष्य हर □□□□□□□ को एक स्वस्थ और सम्मानजनक जीवन जीने में सक्षम बनाना	□□□□□□□□□ और समर्थन प्रणाली □□ □□□□□□ समीक्षा करें। - आवश्यकतानुसार समायोजन करें और सीखन	जो आपकी यात्रा में आपका समर्थन कर सकते हैं। - समर्थन समूहों □□□ □□□□□ हों जहाँ आप अपने अनुभवों को साझा कर सकते हैं और दूसरों से सीख सकते हैं। 5. **ज	के सदस्यों के साथ अपना समर्थन नेटवर्क बनाएँ जो आपकी □□□□□□ में मदद कर सकें। - सह-□□□□□□□□ समूहों या ऑनलाइन समुदायों □□□ □□□□□ हों। 5. **स्वयं की	नेटवर्क बनाएँ :** - □□□□□□□□□ दोस्तों , □□□□□□, या समर्थन समूह के सदस्यों से जुड़ें जो आपकी □□□□□□ में मदद कर सकते हैं। 5. **जागरूकता और □□□□□□:** -	
सप्ताह **38**	□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश करें और अपनी यात्रा शुरू करें ** 1. **स्वीकृत □ □□ सुरक्षा :** सबसे पहले , एक □□□□□□□□ और न्यायसंगत स्थान बनाएं जहाँ आप खुलकर बात कर सकें , अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकें और समर्थन प्राप्त कर सकें। 2. **अपनी कहानी साझा करें :** अपने अनुभवों	□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□ सहायता ढांचा **आपका मार्गदर्शन करने के □□□ 5 चरण:** 1. **स्वीकृत □ □□ सुरक्षा :** अपने आप को और अपने समर्थन प्रणाली को इस □□□□□□□□□ □□ □□□ तैयार करें। □□□□□□□□□ □□□□ □□ आपके पास सभी आवश्यक संसाधन और जानकारी है। 2. **अपनी यात्रा समझें :** अपने नशे की लत के पीछे के कारणों और	□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत □ □□ □□□-पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें। यह एक □□□□□□□□□ है , और हर कदम पर आपका समर्थन करने के □□□ □□□□ हम हैं। - अपनी पहचान , □□□□□□□□□ , और □□□□□□ □□ □□□ □□□□ प्रेरणा को समझें। 2. **संसाधनों की पहचान :**	□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत □ □□ □□□-पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें। यह एक □□□□□□□□□ है , और हर कदम पर आपका समर्थन करने के □□□ □□□□ हम हैं। - अपनी पहचान , □□□□□□□□□ और लक्ष्यों को समझें। 2. **संसाधनों की पहचान :** - अपने आसपास	□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□ □□□□□□ ढांचा जो लोगों को नशे की लत से उबरने और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है। यह एक सहायक और गैर -□□□□□□□□□ारी □□□□□□□□□ अपनाता है , जो □□□□□□□□□ं को उनकी यात्रा के हर चरण में समर्थन और मार्गदर्शन प्रदान करता है। इस ढांचे का उद्देश्य एक □□□□□□□□ और सहायक वातावरण बनाना है जहां लोग अपनी नशे की लत के बारे में	□□□□□□ केरल एक समुदाय □□□□□□ □□□□□□□□□न फ्रेमवर्क है। यह लोगों को उनके नशे की लत से उबरने और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करने के □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ है। इस फ्रेमवर्क का उद्देश्य एक सहायक, □□□□□□-□□□□□□□□ और न्यायपूर्ण वातावरण में □□□□□□□□ और प्रभावी समर्थन प्रदान करना है। □□□□□□ केरल के मुख्य घटक □□□□□□□□□त हैं :	□□□□□□ □□□□: एक □□□□□□ □□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **□□□□□□□□ □□ स्व -पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें। यह □□ □□□□□□□□□ □□, और आपके पास पहले □□ □□ □□□□□ □□□ - अपनी पहचान , अपने संघर्षों को स्वीकार करें , और □□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□ □□□□□ चुनें। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - अपने आसपास एक सहायक नेटवर्क बनाएं : दोस्त , □□□□□□, समर्थक समूह। - अपनी यात्रा के बारे में खुलकर बात करें और उनका समर्थन लें। 3. **अपने लक्ष्यों को □□□□□□□ □□□□:** - छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य □□□□□□□□□ □□□□ □□ आपको आगे बढ़ने में मदद करते हैं। - अपनी

	3. **[illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible]

	□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □	□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□, □□	□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ - □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□	- □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□	3. **□□□□□□□□ □□□□□□:** □□		
□□□□□□ □ 39	□□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ 2. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ - □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ 2. **□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□:** - □□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□, □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□	□□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□	□□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□	□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□, □□ □□□-□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ **□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□□□□:** □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ 2. **□□□□□□□:** □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ 3. **□□□-□□□□□□□□□□:** □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ 4. **□□□□□□□□□□□□□□□□:** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□

□□□□□, □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□, □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ - *□□□: □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ (Naloxone) □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□* 3. **□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ (□□□□□□□□□□ □□) □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□, □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ 4. **□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ - □□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ 3. **□□□□□□□□□□ □□:** - □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ 4. **□□□□□□□□□□□□ □:** - □□□□□, □□□□□ □□□□□, □□ □□-□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ - □□-□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□, □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ 3. **□□□□□□□□□□ □:** - □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ 4. **□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □:** - □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□

	□□□□□□□□□□□□□□:** -		□ □□ □□□□□ □□□□□□□ 5. **□□□	□□□□□□ - □□□□□□□	□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□	
**# □□□□□□ □ 40: □□□□□□ □ □□□□□□ (Recovery Kernel) □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□□□ □ □□, □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □ □□ □□□, □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □, □□ □□□□□□ □ □□□□□□ (Recovery Kernel) □□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □, □□ □□□□□□ □- □□□□□□ □ □□□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□- □□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ 2. **□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□: □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ - *□□□: □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□- □□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□: □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□ □□□□□ - □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□□ (Recovery Kernel) □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ **□□□□□ □□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □:** □□□□□ □□ □□ □□□ □□ □□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□- □□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ 2. **□□□□ □□□□□□□:** □□□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□- □□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ 2. **□□□□□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□:** - □□ □□□□□, □□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ 3. **□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□:** - □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □□ □□□-□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ - □□□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ 2. **□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ 3. **□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□:** - □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ - □□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ 4. **□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ - □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ 5. **□□□□□□ □□

**[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□□
□□□□□□
□□□□□
□□□□□
□□□□□□
□□ □□
□□□□□
□□
□□□□□
□□□□,
□□□□□□
□
□□□□□□
□□ □□
□□□□□
□□□□,
□□ □□-
□□□□□□
□□ □□□
□□ □□□
□□□□□
□□□□□

##
□□□□□
□□□□
□□□□□
□□:

1.
**□□□-
□□□□□□
□□□□□:*
*
□□□□□□
□□□□□
□□□□□
□□,
□□□□□
□□□□□□
□, □□
□□□□□
□□□□□□
□□□□ □□
□□□□□□
□□□□□
□□ □□□
□□□□□□
□□□□□□
□ □□□
□□□□□
□□□□□
□□
□□□□□-
□□□□□□
□□□□ □□
□□

□□□□□□ 10 □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□:

- □□□□□□□□□□□□ □
- □□□□□□□□ □□-12 □
- □□□□□□□□□□□□ □
- □□□□□□□□ □

- [illegible] ([illegible]) ☐
- अन्य ____________

महीना 10 में पूर्ण व्यायाम सत्र : _____ औसत नींद : _____ घंटे कोई बीमारी या महत्वपूर्ण तनावग्रस्त कारक: ______________________________

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

□□□□□□ 11 - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□

□□ □□□□□□, □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□:

1. **□□□□□□□□ □□ □□□□□□□: □□ □□□□ □□ □□ □□ **15-20** □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ - □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□**

2. **□□□□: □□□□□□ □□ □□□□: □□□□□□: □□□□□ □□ □□□□ □□□□: □□□□□□ □□ □□□□: □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□: □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□!**

3. **□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□: □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □ □□□□□ □

| □□□□□□ □ | □□□ **(mood)** □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ | □□□□□ | □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ | □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □

□□□□□□,
□□□□□□ □□
□□□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□□ □□□□

□□□□ □□
□□□□□□ □□
□□□□□□□□□□
□□□□□
□□□□□□□□□□
□□ □□,
□□□□□□ □□
□□ □□□□□
□□□□□□□□□□
□ □□
□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□ □□□□□
□□□□□
□□□□□ □□□□
□□□□□□□□□□
□ □□ □□
□□□□ □□
□□□□□
□□□□□ □□□□
□□ □□□□□□
□□
□□□□□□□□□
□□□□ □□□□
□□ □□□□□
□□□□:

1. **□□□□□□
□□
□□□□□□□□*
*: □□□□□□
□□ □□□□□□
□□ □□□□□
□□□□ □□
□□□□□□□□□□
□□□□□
□□□□□
□□□□□
□□□□□
□□□□□
□□□□□ □□
□□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□□□□□□
□, □□□□□
□□□□□□□□□
□□
□□□□□□□□□
□□ □□□□□□

□□□□□ □□
□□ □□□□
□□ □□□□□
□□ □□□□□□
□□ □□□□□□
□□□□□□ □□
□□□□□
□□□□□ □□
□□□□□□□□□□
□□ □□□□□
□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□□□□□□□□□
□

	요소? 2. **구조화된 질문 및 탐색적 질문의 균형**: 구조화된 질문으로 핵심 정보를 수집하되, 탐색적 질문으로 예상치 못한 통찰을 발견할 수 있는 여지를 남겨야 합니다. 3.	구조화된 질문은 체계적인 정보 수집을 가능하게, 탐색적 질문은 깊이 있는 이해를 가능하게 하는 균형이 필요합니다. 5. **질문 순서의 중요성**: 민감한 주제는 충분한 라포 형성 후에 다루어야 합니다.	의 구조화된 질문은 체계적인 정보 수집을 가능하게 하는 반면, 탐색적 질문은 깊이 있는 이해를 가능하게 합니다. CBT 상담에서 질문은 단순히 정보를 얻는 것을 넘어 내담자의 인지 과정을 변화시키는 개입 도구입니다. - **구조화된	과 같이 구조화된 질문은 체계적인 정보 수집을 가능하게 하는 반면 탐색적 질문은 깊이 있는 이해를 가능하게 합니다.	**구조화된 질문 및 탐색적 질문의 균형 (구조화된 질문 및 탐색적 질문):** * 구조화된 질문은 체계적인 정보를 수집하는 데 유용합니다.
구조화된 질문 41	구조화된 질문: 미리 준비된 체계적인 질문을 순서대로 제시하는 방식입니다.**구조화된:** 1. **구조화된 질문 예시:** - 구조화 된 질문 상담 초기 라포 형성 후 주호소 탐색 질문 - 구조화 된 질문 상담 중기 인지 재구조화 단계 질문 - 구조화 된 질문 종결 단계 질문, 구조화된 질문 예시 2.	구조화된 질문: 미리 준비된 체계적인 질문을 순서대로 제시하는 방식입니다.**구조화된:** 1. **구조화된 질문 의 장점:** - 구조화 된 질문 상담 초기 라포 형성 단계 - 구조화 된 질문 상담 중기 인지 재구조화 단계 - 구조화 된 질문 종결 단계, 구조화된 질문 의 장점 2.	구조화된 질문: 미리 준비된 체계적인 질문을 순서대로 제시하는 방식입니다.구조화된 질문 의 장점 구조화된 질문 의 장점 구조화된 질문 의 장점

2. **□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□: □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ (findahelpline.com)* □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□

3. **□□ □□□□□□ □□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□-□□-□□□ □□□□□□ □□□□□□□ - □□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□

4. **□□□□□□□

□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□: - □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□: □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ - □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□

3. **□□□□□□□ □□ □□□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ - □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□-□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□

4. **□□□□□ □□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □

	□□□□□□□□□□□□□:** - □□□□□□□□□□□□

	शुरुआत स्वयं को स्वीकार करने और समझने से करें। अपनी लत के पीछे के कारणों का □□□□□□□□□ करें और अपनी ताकत और □□□□□□□□□□ की पहचान करें। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएं :** अपने आसपास एक सकारात्मक और सहायक नेटवर्क बनाएं। □□□□□□□, दोस्तों , या समर्थन समूहों से जुड़ें जो आपकी □□□□□□□□□□ में आपका मार्गदर्शन और प्रोत्साहन कर सकते हैं। 3. **लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें :** स्पष्ट , प्राप्त करने योग्य लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें जो आपकी □□□□□□ □□ □□□□□□□□ चरणों को दर्शाते हैं। छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्यों को शुरू करें और धीरे -धीरे	आसपास उपलब्ध सहायता संसाधनों की पहचान करें : समर्थन समूह , □□□□□□□□□, परामर्शदाता , या □□□□□□□ कोच। - ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों तरह के संसाधनों की खोज करें। 3. **एक योजना बनाएँ :** - अपने लक्ष्यों और मील के पत्थरों को □□□□□□□□□ करें। छोटे , प्रबंधनीय कदमों में अपनी यात्रा तोड़ें। - अपनी □□□□□□□□□□ और सहायता नेटवर्क की योजना बनाएँ। 4. **समर्थन प्रणाली बनाएँ :** - भरोसेमंद दोस्तों □□ □□□□□□□ के सदस्यों के साथ अपनी यात्रा के बारे में खुलकर बात करें। - समर्थन समूहों □□□ □□□□□□ हों और	सहायता संसाधनों की खोज करें : समर्थन समूह , □□□□□□□□□, परामर्शदाता , या ऑनलाइन प्लेटफॉर्म। - *नोट : □□□ □□ तत्काल सहायता की आवश्यकता महसूस करते हैं , तो अपने क्षेत्र में संकट समर्थन लाइनों की जाँच करें। * 3. **□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ लक्ष्य □□□□□□□□□□ करना :** - अपने □□□□□□ □□ □□□ □□ योजना बनाएँ। छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें और उन्हें प्राप्त करने के □□□ □□□ उठाएँ। - अपनी □□□□□□ □□ ट्रैक करें और आवश्यकतानुसार समायोजन करें। 4. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - □□□□□□□□□□ दोस्तों	कर सकते हैं और अपने उपचार और उबरने के □□□ आवश्यक उपकरणों तक पहुंच सकते हैं। यह □□□□□□□□□□त घटकों पर □□□□□□□□□ है : 1. **सहायता समूह :** □□□□□□□□□ और सहायक स्थान जहां लोग अपने अनुभव साझा कर सकते हैं , एक-दूसरे का समर्थन कर सकते हैं , और उबरने की यात्रा में साथी के रूप में कार्य कर सकते हैं। 2. **□□□□□□□:** नशे की लत, उपचार □□□□□□□□□, और स्वस्थ जीवन शैली के बारे में जागरूकता बढ़ाना। यह जानकारी का एक संग्रह हो सकता है , कार्यशालाएं , या □□□□□□□□□□ं द्वारा □□□□□□□□□□यां। 3. **संसाधन :*	□□□□□□□, दोस्त , समर्थक समूह या एक □□□□□□□□□ से बात करें। - अपनी भावनाओं और अनुभवों को साझा करने में सहज महसूस करें। 3. **□□□□□□□ और जागरूकता :** - अपनी लत के बारे में □□□□□□□□ हों। इसके पीछे □□□□□□□□□□ और मनोवैज्ञा□□□ कारणों को समझें। - संसाधनों , समर्थन समूहों और उपचार □□□□□□□□□ के बारे में जागरूक रहें। 4. **लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें :** - छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें और उन्हें □□□□□□□। - अपनी □□□□□□ □□ ट्रैक करने और अपनी □□□□□□□□□□ं का जश्न मनाने के □□□ □□	सहायता संसाधनों की खोज करें : समर्थन समूह , □□□□□□□□□, परामर्शदाता , या ऑनलाइन प्लेटफॉर्म। - *नोट : □□□ □□ तत्काल सहायता की आवश्यकता महसूस करते हैं , तो अपने क्षेत्र में संकट समर्थन संख्याओं को ढूंढें। * 3. **□□□□□□□□ □□ □□□□ □□ लक्ष्य □□□□□□□□□□ करना :** - अपनी □□□□□□ यात्रा के □□□ □□ □□□□□□□□□□ट बनाएँ। छोटे , प्रबंधनीय लक्ष्य □□□□□□□□□□ करें और उन्हें प्राप्त करने की योजना बनाएँ। - अपनी ताकतों और समर्थन प्रणाली की पहचान करें। 4. **कार्रवाई योजना :** - एक □□□□□□□□□□क कार्रवाई योजना	□□□□□□ □□ लक्ष्यों को प्राप्त करने के □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ समर्थन के तंत्र □□□□□□□ □□□□□ 4. **संसाधनों तक पहुँच :** लोगों को उपचार , परामर्श , और अन्य सहायक सेवाओं जैसे आवश्यक संसाधनों तक पहुँचने में मदद करें। 5. **

		5. **[illegible]**	[illegible] * [illegible]	5. **[illegible]**	[illegible]		
[illegible] 43 (Week 43) **([illegible])** **1. **[illegible]**: [illegible]**	[illegible]	[illegible]: **[illegible]** **[illegible]** 1. **[illegible]**: 2. **[illegible]**: 5. **[illegible]**:	[illegible]: **[illegible]** 1. **[illegible]**: 2. **[illegible]**: 3. **[illegible]**: 4. **[illegible]**:	[illegible]: **[illegible]** 1. **[illegible]**: 2. **[illegible]**: 3. **[illegible]**: 4. **[illegible]**:	[illegible]: **[illegible]** 1. **[illegible]**: 2. **[illegible]**: 3. **[illegible]**: 4. **[illegible]**:	[illegible]: **[illegible]** 1. **[illegible]**: 2. **[illegible]**: 3. **[illegible]**: 4. **[illegible]**:	[illegible] **[illegible]** 1. **[illegible]**: 2. **[illegible]**: 3. **[illegible]**: 4. **[illegible]**:

**[illegible] [illegible] [illegible] [

□□□□

**[illegible] 44: [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□

□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□							

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□**?**

- **□□□□□ □□ □□ □□□□□:** □□□□□□ □ □□□□□□ □ □□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □ □

□□□□□□ 11 □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□:
- □□□□□□□□□□□ □
- □□□□□□□□ □□12 □
- □□□□□□□□□□□ □
- □□□□□□□□ □
- □□□□□□□□□ (□□□□□□□) □
- □□□□□ _____

□□□□□□ 11 □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□: _____ □□□ □□□□: _____ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□: _____

□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□:

□□□□□□ 12 - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□

□□ □□□□□□, □□ □□□□□ □□-□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□:

1. **□□□□□□□□ □□ □□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□□□□, □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□, □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□

2. **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□: □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□, □□□□: □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□, □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□:□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□!

3. **□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□: □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□

| □□□□□□ □ | □□□□ **(mood)** □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □ □□□□ □□□□□, □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□□□ | □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□□□ □ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□ | □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□, □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□, □□ □□□□□□ □□□□□□□ | **□□□□□□□ □□ (Craving)** □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□, □□ □□□□□□ □□□□□□□ | □□□□□□□□□ **Recovery Kernel** (□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□-□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□: **1. **□□□□□□□□□ □□ □□□□:** □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ |

ा करने
चाहिए,
जिससे वह
सहजता
और बिना
किसी डर
महसूस करे

करने के
लिए कई
तरीकों का
उपयोग
कर सकते
हैं, जैसे
कि खेल,
कहानियां
सुनना या
चित्र
बनाना।
इसके
अलावा,
बच्चे को
अपनी
भावनाओं
को
व्यक्त
करने का
अवसर
देना
महत्वपूर्ण
है।
उदाहरण:

1. **खेल-
आधारित
**: खेल
आधारित
दृष्टिकोण
का उपयोग
करके
बच्चे को
खेल खेल
में भावनाओं
को
व्यक्त
करने का
अवसर
देना।

2.

प्रभावित
करने वाले
कारकों का
अध्ययन
करने के
लिए कई
तरीकों का
उपयोग
किया जा
सकता है,
जैसे कि
सर्वेक्षण,
साक्षात्कार
और
केस
अध्ययन।
उदाहरण:

1.
**सर्वेक्षण
करना**: एक
बड़े
समूह
लोगों
से
जानकारी
एकत्र
करने
के लिए
सर्वेक्षण
का
उपयोग
करना,
जिसमें
प्रश्नों
के
उत्तर
देने
के लिए
विकल्प
दिए
जाते
हैं।

2.
**साक्षात्कार
करना*
*: चुने
हुए
व्यक्तियों
से
विस्तृत
जानकारी
एकत्र
करने
के लिए
साक्षात्कार
का
उपयोग
करना,
जिसमें
खुले
प्रश्न
पूछे
जाते
हैं।

3. **केस

करने के
लिए कई
तरीकों का
उपयोग
किया जा
सकता है,
जैसे कि
सर्वेक्षण,
साक्षात्कार
और
केस
अध्ययन।
उदाहरण:

1.
**सर्वेक्षण
करना**: एक
बड़े
समूह
लोगों
से
जानकारी
एकत्र
करने
के लिए
सर्वेक्षण
का
उपयोग
करना,
जिसमें
प्रश्नों
के
उत्तर
देने
के लिए
विकल्प
दिए
जाते
हैं।

2.
**साक्षात्कार
करना**: चुने
हुए
व्यक्तियों
से
विस्तृत
जानकारी
एकत्र
करने
के लिए
साक्षात्कार
का
उपयोग
करना,
जिसमें
खुले
प्रश्न
पूछे
जाते
हैं।

3. **केस

करने के
लिए कई
तरीकों का
उपयोग
किया जा
सकता है,
जैसे कि
सर्वेक्षण,
साक्षात्कार
और
केस
अध्ययन।
उदाहरण:

1.
**सर्वेक्षण
करना**: एक
बड़े
समूह
लोगों
से
जानकारी
एकत्र
करने
के लिए
सर्वेक्षण
का
उपयोग
करना,
जिसमें
प्रश्नों
के
उत्तर
देने
के लिए
विकल्प
दिए
जाते
हैं।

2.
**साक्षात्कार
करना**: चुने
हुए
व्यक्तियों
से
विस्तृत
जानकारी
एकत्र
करने
के लिए
साक्षात्कार
का
उपयोग
करना,
जिसमें
खुले
प्रश्न
पूछे
जाते
हैं।

3. **केस

करने के
लिए कई
तरीकों का
उपयोग
किया जा
सकता है,
जैसे कि
सर्वेक्षण,
साक्षात्कार
और
केस
अध्ययन।
उदाहरण:

1.
**सर्वेक्षण
करना**: एक
बड़े
समूह
लोगों
से
जानकारी
एकत्र
करने
के लिए
सर्वेक्षण
का
उपयोग
करना,
जिसमें
प्रश्नों
के
उत्तर
देने
के लिए
विकल्प
दिए
जाते
हैं।

2.
**साक्षात्कार
करना**: चुने
हुए
व्यक्तियों
से
विस्तृत
जानकारी
एकत्र
करने
के लिए
साक्षात्कार
का
उपयोग
करना,
जिसमें
खुले
प्रश्न
पूछे
जाते
हैं।

3. **केस

	**□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ **: □□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□	□□□ □□□□□□□□* *: □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□	□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ **2. **□□□□□□□ □ □□□□□□□□* *: □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □	□□□□□, □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□? - **□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□**: □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□, □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□, □□ □□ □□ □□□□	□□ □□ □□□□□□ (□□□□□□□□ □ □□ □□□□):** □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□, □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□
**# □□□□□□ □ 45 □□ □□□□□□ □, □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ - □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ - □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ - □□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □□ □□□□:** □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □□ □□□□:** □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ 2. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□:**

[illegible] **[illegible]** **[illegible]** **

[illegible] - **[illegible]:** [illegible], [illegible], [illegible] - **[illegible]:** [illegible], [illegible], [illegible] - **[illegible]:** [illegible], [illegible],

व्यक्त करें :** एक डायरी □□□□□, एक भरोसेमंद दोस्त से बात करें, या □□□□□्सक से परामर							
सप्ताह 46 (Week 46) (यहाँ आप अपने पुनर्प्राप □□□ केलेर (Recovery Kernel) के अनुसार अपनी प्रगत□ □□ सीखने को ट्रैक कर सकते हैं।) 1. **अपनी उपलब्□□□□□ को पहचानें :** इस सप्ताह आप □□□ चुनौत□□□□ का सामना □□□□ और उन्हें कैसे पार	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत□ □□ □□□-पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें और अपनी □□□□□□□□□□ कहानी और □□□□□□□□□□ को पहचानें। - अपनी ताकत, □□□□□□□□□□, और पुनर्प्रा□□□□ □□ □□□ □□□□ लक्ष्यों को समझें। 2. **संसाधनों की पहचान :** - □□□□□□□□□□ समर्थन नेटवर्क, समूहों, और संसाधनों की खोज	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश करें और अपनी यात्रा शुरू करें ** 1. **स्वीकृत□ □□ सुरक्षा :** सबसे पहले, एक □□□□□□□□□ और न्यायसंगत स्थान बनाएं जहाँ आप खुलकर बात कर सकें, अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकें और समर्थन प्राप्त कर सकें। 2. **अपनी कहानी साझा करें :** अपने अनुभवों और □□□□□□□□□□ के बारे में खुलकर बात करने	□□□□□□□ केरल (Recovery Kernel) एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा है जो लोगों को नशे की लत से उबरने और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है। यह एक संरचना प्रदान करता है जो □□□□□□□□□□ं को अपनी यात्रा के दौरान समर्थन, □□□□□□□, और संसाधन प्राप्त करने में सक्षम बनाती है। इस ढांचे के मुख्य घटक □□□□□□□□□□त हैं : 1. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ **: अपने आसपास एक मजबूत समर्थन प्रणाली	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत□ □□ संपर्क :** - अपने आप को पेश करें और समूह में □□□□□□ होने के □□□ □□□□ इच्छा व्यक्त करें। - एक सहज □□ □□□□□□□-मुक्त स्थान बनाएं जहां हर कोई खुलकर बात कर सके। 2. **सुरक्षा और समर्थन :** - सभी भागीदारों □□ □□□ नालॉक्सन (□□ □□□□□□ □□□□□□□□□्ट) उपलब्ध कराएं। -	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत□ □□ □□□-पहचान :** - अपने आप को इस यात्रा में स्वीकार करें। यह एक □□□□□□□□□□ है, और हर कदम पर आपका समर्थन करने के □□□ □□□□ हम हैं। - अपनी पहचान, □□□□□□□□□□, और □□□□□□ □□ □□□ □□□□ प्रेरणा को समझें। 2. **संसाधनों की पहचान :** - अपने आसपास उपलब्ध सहायता संसाधनों	□□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :** 1. **स्वीकृत□ □□ □□□-पहचान :** - अपने आप को स्वीकार करें जैसे आप हैं। - अपनी □□□□□□□ यात्रा में आपका समर्थन करने के □□□ □□ मॉड्यूल का उपयोग करने का □□□□□□□ लें। 2. **□□□□□□□□त स्थान बनाएं :** - एक शांत, □□□□, और □□□□□□□□□ जगह चुनें जहाँ आप □□□□ □□□□ व्यवधान के अपने □□□□□□□□ □□ □□□□□□□	□□□□□□□ □□□□: एक □□□□□□□ □□□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश करें और अपनी यात्रा शुरू करें ** 1. **□□□□□□□□□ □□ सुरक्षा :** सबसे पहले, □□ □□□□□□□□□ और न्यायसंगत स्थान बनाएं जहाँ आप खुलकर बात कर सकें, अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकें और समर्थन प्राप्त कर सकें। 2. **अपनी कहानी साझा करें :** अपने अनुभवों और □□□□□□□□□□ □□ □□□□ में खुलकर बात करें। अपनी यात्रा के बारे में साझा करने से आप समर्थन प्राप्त करते हैं और दूसरों को भी □□□ □□□□□ □□□ 3. **सहयोगी खोजें :** अपने समुदाय में ऐसे लोगों की पहचान करें जो आपकी यात्रा पर आपका समर्थन करने के □□□ □□□□□ □□□□ □□ एक दूसरे की मदद करने और संकट के समय में सहारा देने वाले संपर्कों का नेटवर्क बना सकता है।

[illegible]? [illegible] [illegible] [illegible]

□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□□□ □ □□□□□□ □□, □□□□□□ □, □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ **4. **□□ □□□□□ □□□□□□:** ** □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ **5. **□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□:** * □□□□□ □□□□□□ □□, □□□□□□ □□, □□ □□□□ □□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□ □□□□□□ □**	-	□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□□	□□□□	□□□□□□ □□□□ □□□□□□ 5. **□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□	□□□□□□□□ □□ □□	

□□□□□							
□□□□□ □ 47	□□□□□□□ □□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ **□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□** 1. **□□□□ □□□□□□□ □□□□□:** □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□, □ □□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ 2. **□□□□□□□ □□□□□:** □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□, □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ 3. **□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□:** □□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□	□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□-□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□: 1. **□□□□□□□□□ □ □□□□□□:** □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ 2. **□□□□□□□□ □□□□□:** □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□	□□□□□□□ □□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ **□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□ 5 □□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □ □□ □□□□-□□□□□□□□□□:** □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□, □□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□, □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□ □□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ - □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□ □□-□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ **□□□□□□□□:** 1. **□□□□□□□□□ □□ □□□□-□□□□□□:** - □□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ - □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ 2. **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□:** - □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□: □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□ □□□□□ - □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ **□□□□□ □□□□□ □□□□□:** 1. **□□□□□□□□□□ □□ □□□□□-□□□□□□□□□□□:** □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ 3. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□:** □□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ 4. **□□

	□□□□□□ □□ जश्न मनाएं। यह आपको □□□□□□□ रखेगा और आपको आगे बढ़ने के □□□ □□□□□□□ करेगा। 4. **स्वस्थ आदतें अपनाएं :** □□□□□□□ आहार, □□□□□□ व्यायाम , और पर्याप्त नींद आपके □□□□□□□ □□ □□□□□□ कल्याण के □□□ महत्वपूर्ण हैं। 5. **संकट के समय संसाधन :** तनाव , □□□□□, या पुराने लक्षणों का सामना करने के □□□ □□□□□ और तकनीकें सीखें। इन संसाधनों को आपके समर्थन नेटवर्क के साथ साझा	संबंध बनाना। 3. **□□□□□□ और जागरूकता :** लत, इसके कारणों , प्रभावों और उपचार □□□□□□□□ के बारे में जानकारी प्रदान करना। 4. **कौशल □□□□□:** स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने और लत को टालने के □□□ आवश्यक कौशल □□□□□□□ 5. **□□□□□□ समर्थन :** □□□□□□ □□ सतत □□□□□□□□□ है , □□□□□ □□□□□□ रूप से समर्थन और मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। इस फ्रेमवर्क का उद्देश्य हर	से दूर रहना या हर □□□ 30 □□□□ व्यायाम करना। 3. **समर्थन नेटवर्क बनाएं :** अपने आसपास एक सकारात्मक समर्थन प्रणाली बनाएं। ऐसे लोगों से जुड़ें जो आपकी □□□□□□ □□ समर्थन करते हैं और जो आपको जवाबदेह रखते हैं। समूह □□□□□□□□, समर्थन समूहों , या ऑनलाइन मंचों की तलाश करें। 4. **स्वस्थ आदतें अपनाएं :** स्वस्थ खाने , □□□□□□ व्यायाम , पर्याप्त नींद और तनाव प्रबंधन तकनीकों क	आरामदायक और □□□□□□□□ बनाने के □□□ आवश्यक व्यवस्था करें। 3. **अपनी भावनाओं को पहचानें :** - अपने मन में उठने वाली हर भावना को स्वीकार करें , चाहे वह डर , गुस्सा , दुःख या आशा हो। - अपनी भावनाओं को समझने और उनका प्रबंधन करने के तरीके खोजें। 4. **समर्थन नेटवर्क बनाएं :** - भरोसेमंद दोस्तों , □□□□□□ □□ सदस्यों या समर्थन समूहों से जुड़ें जो आपकी □□□□□□ में मदद कर सकते हैं। - अपने नेटवर्क के साथ खुले तौर	की खोज करें। 3. **एक योजना बनाएँ :** - अपने लक्ष्यों और मील के पत्थरों को □□□□□□□□ करें। छोटे , प्रबंधनीय कदमों में अपनी यात्रा तोड़ें। - अपनी □□□□□□□□□ और समर्थन प्रणाली की योजना बनाएँ। 4. **कार्रवाई करना शुरू करें :** - अपनी योजना को लागू करना शुरू करें। □□□□□□ रूप से अपनी □□□□□□ □□ समीक्षा करें। - सकारात्मक आदतों और जीवनशैली में बदलावों को अपनाएँ। 5. **□□□□□□□ा और पुनर्मूल्यांकन :** - □□□□□□ एक सतत प्	की खोज करें। 3. **एक योजना बनाएँ :** - अपने लक्ष्यों और मील के पत्थरों को □□□□□□□□ करें। छोटे , प्रबंधनीय कदमों में अपनी यात्रा तोड़ें। - अपनी □□□□□□□□□ और सहायता नेटवर्क की योजना बनाएँ। 4. **समर्थन प्रणाली बनाएँ :** - □□□□□□□□□ दोस्तों □□ □□□□□□ के सदस्यों के साथ एक समर्थन नेटवर्क बनाएँ जो आपकी □□□□□□ में मदद कर सकें। - समर्थन समूहों □□□ □□□□□ हों या ऑनलाइन समुदायों से जुड़ें। 5. **स्वयं की देखभाल :** - अपने	
सप्ताह **48**	□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□ सहायता	□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□ सहायता	□□□□□□ केरल (Recovery Kernel) एक समुदाय	□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□ सहायता	□□□□□□ केरल एक समुदाय □□□□□□ □□□□□□□□□	□□□□□□ केरल : एक समुदाय □□□□□□ सहायता	□□□□□□ □□□□: एक □□□□□□ □□□□□□ सहायता ढांचा **प्रवेश :**

	ढांचा **आपका मार्गदर्शन करने के □□□ 5 चरण:** 1. **स्वीकृत□ □□ □□□-□□□□□□□□□□:** अपने नशे की लत को स्वीकार करें और इसके पीछे के कारणों □□ □□□□□□ करें। अपनी भावनाओं और □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ न्याय के □□□□□□□ 2. **लक्ष्य □□□□□□□□□□ करना :** अपने □□□□□□ □□ लक्ष्यों को स्पष्ट करें और उन्हें □□□□□□ छोटे, प्रबंधनीय चरणों में अपने लक्ष्यों को तोड़ें। 3. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** अपने आस-पास ऐसे लोगों की पहचान करें जो आपको □□□□□□□□ करते हैं और आपका समर्थन करते हैं।	ढांचा **आवश्यक चरण:** 1. **स्वीकृत□ □□ संपर्क :** - अपने समर्थन नेटवर्क को पहचानें और उनसे जुड़ें। □□□□□□, दोस्त, या समर्थन समूह — जो भी आपके □□□ □□□ करता है। - अपनी यात्रा के बारे में खुलकर बात करें और उनका समर्थन प्राप्त करें। 2. **संसाधनों तक पहुंच :** - □□□□□□□□□□ सूचना और सहायता के □□□ ऑनलाइन संसाधनों का पता लगाएं। [findahelpline.com] जैसी वेबसाइटें मददगार हो सकती हैं। - आवश्यक दवाओं और उपकरणों तक पहुंच प्राप्त करें, जैसे □□ नलॉक्सन (नालोक्सन) □□□ □□□□ ओवरडोज़ □□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□□न फ्रेमवर्क है जो लोगों को नशे की लत से उबरने और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करता है। यह एक संरचना प्रदान करता है जो □□□□□□□□□ं को अपनी यात्रा के दौरान समर्थन, □□□□□□, और उपकरण प्रदान करती है। इस फ्रेमवर्क का मुख्य उद्देश्य □□□□□□□□□त चरणों के माध्यम से उबरने की □□□□□□□□□ को सरल और सुलभ बनाना है : 1. **स्वीकृत□ □□ समझ:** - अपनी लत के □□□□□ ईमानदारी से स्वीकार करें। - इसके प्रभावों और उबरने की □□□□□□□□□ को समझें। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - □□□□□□, दोस्तों,	ढांचा **प्रवेश करें और जानें ** 1. **अपनी यात्रा समझें :** अपने नशे की लत को एक चुनौती के रूप में देखें, न □□ □□ □□□ के रूप में। यह एक □□□□□□□□□ है, और हर कदम महत्वपूर्ण है। 2. **सहायता मांगें :** याद रखें, आप अकेले नहीं हैं। अपने □□□□□□, दोस्तों, या एक समर्थन समूह से मदद लें। यह आपकी ताकत और □□□□□□□□□ता का प्रदर्शन है। 3. **एक □□□□□□ बनाएं :** अपने लक्ष्यों को □□□□□□□□ करें और उन्हें प्राप्त करने के □□□ □□ योजना बनाएं। छोटे-छोटे कदम उठाएं, और अपनी □□□□□□ □□ ट्रैक करें।	न फ्रेमवर्क है। यह लोगों को उनके नशे की लत से उबरने और एक स्वस्थ, □□□□□□□ जीवन जीने में मदद करने के □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ है। यह एक सहायक और गैर-न्यायाधीश □□□□□□□□□ अपनाता है, जो □□□□□□□□□ं को उनकी यात्रा में सशक्त बनाता है। **□□□□□□ केरल के मूल तत्व :** 1. **□□□□□□□त स्थान :** एक ऐसा वातावरण बनाएं जहां लोग खुलकर बात कर सकें, अपने अनुभव साझा कर सकें और समर्थन पा सकें। 2. **□□□□□□:** नशे की लत, इसके कारणों और प्रभावों के बारे में जागरूकता फैलाएं। □□□□□□□□□ं को अपनी □□□□□□ □□ समझने और □□□□□□□□	ढांचा यह एक मार्गदर्शन □□□ □□ □□ लोगों को उनके नशे की लत से उबरने और एक स्वस्थ, □□□□□□□ जीवन जीने में मदद करने के □□□ □□□□□□□ की गई है। यह ढांचा एक सहायक और □□□□□□□ □□□□□□ यात्रा को बढ़ावा देने के □□□ □□□□□□□□□क उपकरण, संसाधन और समर्थन प्रदान करता है। **प्रारंभ □□ □□□:** 1. **स्वीकृत□ □□ जागरूकता :** - अपनी लत को स्वीकार करें और इसके प्रभावों को समझें। - नशे की लत एक रोग है, और उपचार और समर्थन उपलब्ध हैं। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएं :** - □□□□□□ और दोस्तों से बात	1. **□□□□□□□□ □□ संपर्क :** - अपने आप को पेश करें और समूह में □□□□□ □□□□ □□ इच्छा व्यक्त करें। - एक सहज और □□□□□□□ □□□□□ □□ संवाद करें, जैसे □□ □□ □□□□ □□□□□ से बात कर रहे हों। 2. **□□□□□□□□□ □□ लक्ष्य :** - अपनी कहानी, पुनर्वास की यात्रा, और इस □□□□ □□□ □□□□□ होने के अपने कारणों के बारे में साझा करें। - अपने लक्ष्यों और अपेक्षाओं को स्पष्ट करें, चाहे वे नशा छोड़ना, जीवन में सुधार, या समर्थन प्रणाली बनाना हों। 3. **सुरक्षा और गोपनीयता :** - □□ □□□□□□ □□ इस स्थान पर सब कुछ गोपनीय रहेगा और आपकी कहानी □□□□□□□□ □□□। - □□□□ □□ □□□□□ या सवाल को □□□□□□□ □□□□, खासकर अगर आप पहले □□ □□ □□□□ पुनर्वास कार्यक्रम में □□□□□ □□□। 4. **समूह □□□□□□□□□□:** - चर्चा, साझा करना, और एक-दूसरे का समर्थन करना □□□□ □□□□□□□□□□□ में भाग लें। - अपने अनुभवों □□ □□□□□□□□□ □□

	[illegible] [illegible], दोस्त, सहकर्मी, या समर्थन समूह के सदस्य हो सकते हैं। 4. **सकारात्मक [illegible]ँ शुरू करें :** [illegible] [illegible] को सकारात्मक और [illegible] रखने के [illegible] [illegible] शौक, व्यायाम, या स्वयंसेवक कार्यों [illegible] [illegible] हों। 5. **[illegible] रूप से [illegible] [illegible] [illegible]:** अपनी [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] रूप से [illegible] करें। अपने अनुभवों से सीखें और अपनी [illegible]	की आवश्यकता है। 3. **[illegible] और समझ:** - अपनी लत के बारे में [illegible] हों। इसके पीछे [illegible] कारणों को समझें। - [illegible] [illegible], [illegible], और सफलता [illegible] [illegible] [illegible] की पहचान करें। 4. **लक्ष्य [illegible] करना और योजना बनाना :** - अपने लक्ष्यों को स्पष्ट रूप से [illegible] करें और उन्हें प्राप्त करने की एक योजना बनाएं। -	या समर्थन समूहों से जुड़ें जो आपकी यात्रा में मदद कर सकते हैं। 3. **[illegible] और जागरूकता :** - नशे की लत के पीछे [illegible] और मनोवैज्ञा [illegible] कारणों के बारे में सीखें। - उबरने [illegible] [illegible] उपलब्ध संसाधनों और [illegible] के बारे में जागरूक रहें। 4. **व्यवहार में बदलाव :** - स्वस्थ आदतें अपनाएँ, जैसे [illegible] [illegible]	4. **संसाधनों तक पहुंचें :** कई संगठन और हेल्पलाइनें उपलब्ध हैं जो नशे की लत से उबरने में मदद करती हैं। इन संसाधनों का लाभ उठाएं और जानकारी प्राप्त करें। 5. **समर्थन नेटवर्क बनाएं :** एक समर्थन समूह खोजें या शुरू करें, जहां आप अपने अनुभव साझा कर सकते हैं और दूसरों की मदद कर सकते हैं। यह आपको [illegible] और जवाबदेह रखता है। 6. **स्वस्थ जीवन शैली अपनाएं :** [illegible] व्यायाम, संत	करने के [illegible] [illegible] प्रदान करें। 3. **समर्थन समूह :** लोगों को एक-दूसरे से जुड़ने, साझा करने और एक-दूसरे का समर्थन करने के [illegible] प्रोत्साह [illegible] [illegible] यह एक [illegible] उपकरण है जो उबरने में मदद करता है। 4. **[illegible]गत [illegible]:** [illegible]ं को अपने लक्ष्य [illegible] करने, स्वस्थ आदतें अपनाने और एक सकारा	करें जो आपकी यात्रा में मदद कर सकते हैं। - समर्थन समूहों [illegible] [illegible] हों जहां आप अपने अनुभव साझा कर सकते हैं और दूसरों से सीख सकते हैं। 3. **नशे की लत को समझें :** - नशे की लत के पीछे के कारणों और [illegible] की पहचान करें। - अपने व्यवहार और भावनाओं के पैटर्न को समझने [illegible] [illegible] आत्म - [illegible] [illegible] [illegible] **मध्यावध[illegible] [illegible] :** 1. **लक्ष्य [illegible]	

माह 12 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:
- [illegible] ☐
- [illegible] B12 ☐
- [illegible] ☐
- [illegible] ☐
- [illegible] ([illegible]) ☐
- अन्य ___________

माह 12 के व्यायाम सत्र पूरे हुए : _____ नींद का औसत : _____ घंटे कोई बीमारी या महत्वपूर्ण तनावग्रस्त कारक : ___________________________

माह 12 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

				2. **□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□: □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□

	□□□□:** □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□? □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ - **□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□:** □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ (□□□□ □□□□□□□□□□) □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ - **□□□□□□□□□:** □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ ## □□□ 2: □□□□□□□ □□	- □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ - □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ 2. **□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□:** - □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ - □□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ 3. **□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□:** - □□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□, □□ □□□-□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ - □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□	- □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ - □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ ## □□□ 2: □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ - □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ ## □□□ 3: □□□□□□ □□ □□□□□□□ - □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □	
□□□□ □□□□□□ □□□□□	# □□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□	# □□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□	# □□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□	

	को उनके नशे की लत से उबरने और एक स्वस्थ , [illegible] [illegible] की ओर बढ़ने में मदद करने [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] केर्नल एक सहायक [illegible] [illegible] जो [illegible] को उनके संघर्षों का सामना करने , समर्थन प्राप्त करने और अपनी लत पर [illegible] पाने में सक्षम बनाती है। ## चरण: 1. **[illegible] और समझ:** - स्वीकार [illegible] [illegible] [illegible] मदद की ज़रूरत है और अपनी लत [illegible] [illegible] ईमानदार रहें। - अपनी लत के बारे में जानकारी प्राप्त करें और इसके प्रभावों को समझें। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएं :** - [illegible] दोस्तों और [illegible] [illegible] सदस्यों से बात करें जो आपको समझते हैं और समर्थन करते हैं। - सह-[illegible] समूहों या समर्थन समूहों में	को उनके नशे की लत से उबरने और एक स्वस्थ , [illegible] [illegible] की ओर बढ़ने में मदद करने [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] केर्नल एक सहायक [illegible] [illegible] जो [illegible] को अपनी यात्रा के दौरान समर्थन , मार्गदर्शन और संसाधन प्रदान करती है। ## चरण: 1. **[illegible] और आत्म-जागरूकता :** - अपनी लत के [illegible] ईमानदार रहें और इसके प्रभावों को स्वीकार करें। - अपने व्यवहार , भावनाओं , और [illegible] [illegible] पैटर्न के बारे में जागरूक हों। 2. **लक्ष्य [illegible] करना :** - अपने उपचार [illegible] [illegible] स्पष्ट , [illegible] लक्ष्य [illegible] करें। - छोटे , प्रबंधनीय चरणों में अपने लक्ष्यों को तोड़ें। 3. **सहायता	को उनके नशे की लत से उबरने और एक स्वस्थ , [illegible] [illegible] की ओर बढ़ने में मदद करने [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] केर्नल एक सहायक और गैर - न्यायाधीश [illegible] अपनाता है , जो [illegible] को उनकी यात्रा के हर चरण में समर्थन करता है। ## कदम: 1. **[illegible] और समझ:** - अपनी लत को स्वीकार करें और इसके पीछे के कारणों को समझने का प्रयास करें। [illegible] [illegible] [illegible] मुद्दा है , [illegible] भावनात्मक , [illegible], और [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] हैं। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएं :** - [illegible], दोस्तों , या समर्थन समूहों जैसे एक मजबूत सहायक नेटवर्क का [illegible] करें। ये लोग आपकी यात्रा में महत्वपूर्ण [illegible] [illegible] सकते हैं और [illegible] [illegible] कर सकते हैं।	

	□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ 3. **□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□:** - □□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ - □□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□	□□□□□□□□ □□□□□□□:** - □□□□□□□□, □□□□□□□□□□, □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ - □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ 4. **□□□□	3. **□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□:** - □□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □	
□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□, □□□□□□□□ □□ □□□□ 7-9 □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□, □□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□:	# □□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ ## □□□□: 1. **□□□□□□□□□□□ □□ □□□□:** - □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□	# □□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ ## □□□□: 1. **□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□:** - □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□	# □□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ ## □□□□: 1. **□□□□□□□□□□ □□ □□□□□-□□□□□□□□□:** - □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□

□□□□□□□ □□ □□□□□, □□□□□□□, □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ 3. **□□□ □□□ □□□□□□□□**: □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □	□□□□□□ - □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ 2. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□:** - □□□□, □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ - □□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ 3. **□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□:** - □□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□□ - □□ □□□□□□ □□ □□□-□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ 4. **□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□:**	- □□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ 2. **□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□:** - □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□, □□□□□□□, □□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ 3. **□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□:** - □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ - □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ 4. **□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□:** - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□	□□□□ □□□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ 2. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□:** - □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ - □□□□□, □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ 3. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□:** - □□□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ - □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ 4. **□□□□□□□□□□□□ □□**	
□□□□□□□□ □□□□□□ (Average Anxiety) □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□: 1. **□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□**:	# □□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ □□	# □□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□,	# □□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□	

[illegible] [illegible] [illegible] [

	समूहों से जुड़े जो आपकी पुनर्वास की यात्रा में आपका समर्थन कर सकते हैं। अपने [illegible] लोगों के साथ खुले	- [illegible] व्यायाम , [illegible] [illegible], और पर्याप्त नींद को अपनाएं। - तनाव कम [illegible] [illegible] [illegible] ध्यान या योग जैसी तकनीकों का	केंद्रों में [illegible] [illegible] जहां आप अनुभव साझा कर सकते हैं और समझौता प्राप्त कर सकते हैं। 3. **अपनी [illegible] [illegible] पहचानें :** - अपने ल	
औसत कामना/चाह	# [illegible] केर्नल : एक समुदाय [illegible] [illegible] यह एक [illegible] है जो लोगों को उनके स्वयं के पुनर्प्राप्त [illegible] [illegible] [illegible] सहायता करने [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] है। यह ढांचा [illegible] [illegible] और सहायक वातावरण बनाने पर [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] अपने अनुभवों को समझ सकते हैं और आगे [illegible] [illegible] [illegible] उपकरण प्राप्त कर सकते हैं। ## चरण 1: [illegible] [illegible] सुरक्षा - **स्वयं का मूल्यांकन करें :** अपनी वर्तमान [illegible] [illegible] ईमानदारी से मूल्यांकन करें। क्या आप [illegible] पुनर्प्राप्त [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] हैं ? - **सुरक्षा	# [illegible] केर्नल : एक समुदाय [illegible] पुनर्वास संरचना यह गाइड आपको अपने या अपने [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] सहायक पुनर्वास यात्रा शुरू करने में मदद [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] गया है। [illegible] केर्नल एक सरल, अभ्यास - [illegible] [illegible] है जो आपको अपनी पुनर्वास यात्रा के दौरान समर्थन और मार्गदर्शन प्रदान करता है। ## चरण: 1. **अपनी यात्रा की पहचान करें :** अपने पुनर्वास के लक्ष्यों और इच्छाओं पर [illegible] [illegible] क्या आप नशे की लत से मुक्त होना चाहते हैं ?	# [illegible] केर्नल : एक समुदाय [illegible] पुनर्वास संरचना यह गाइड आपको अपने या अपने [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] सहायक पुनर्वास यात्रा शुरू करने में मदद [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] गया है। [illegible] केर्नल एक संरचनात्मक [illegible] प्रदान करता है जो आपको अपने पुनर्वास लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद कर सकता है। ## चरण: 1. **[illegible] और समझ:** - अपनी [illegible] [illegible] स्वीकार करें और इसके बारे में खुलकर बात करें। - पुनर्वास की यात्रा में मदद करने वाले संसाधनों और समर्थन	

	□□□□□□□□□□□:** □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□ (Naloxone) □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ - **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ ## □□□□ 2: □□□□ □□ □□□□□□□ - **□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□? □□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□? □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ 2. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□:** □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□	□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ 2. **□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□:** - □□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ 3. **□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□:** - □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□, □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ - □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ 4. **□□□□□□□□ □□ □	
## □□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ (Recovery Kernel) □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□, □□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□	# □□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□	# □□□□□□□ □□□□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□	# □□□□□□□ □□□□□□□: □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□□□	

जीवन की ओर बढ़ने में मदद कर सकता है। **कदम:** 1. **[illegible] [illegible] आत्म -जागरूकता :** अपने संघर्षों और उनके पीछे के कारणों को पहचानें। अपनी भावनाओं और [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] इस समय कहाँ हैं। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** [illegible], दोस्तों , या समर्थन समूहों जैसे [illegible] [illegible] [illegible] जुड़ें। अपने संघर्ष के बारे में खुलकर बात करें और उनकी मदद और प्रोत्साहन की मांग करें। 3. **लक्ष्य [illegible] [illegible]:** छोटे , प्रबंधनीय [illegible] [illegible] करें जो आपके [illegible] [illegible] [illegible] में मदद करें। इन लक्ष्यों को प्राप्त करने पर खुद को पुरस्कृत करें। 4. **स्वस्थ आदतें अपनाएँ	बनाने पर ध्यान [illegible] करता है जहाँ [illegible] [illegible] अनुभवों को समझ सकते हैं , समर्थन प्राप्त कर सकते हैं और स्वस्थ , [illegible] [illegible] की ओर बढ़ सकते हैं। ## चरण: 1. **स्व - मूल्यांकन :** अपनी वर्तमान [illegible] [illegible] मूल्यांकन करें और पुनर्प्राप्त [illegible] [illegible] [illegible] शुरू करने के [illegible] [illegible] होने का [illegible] करें। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** [illegible], दोस्तों , या समर्थन समूहों से जुड़ें जो आपकी [illegible] में सहायता कर सकते हैं। 3. **[illegible] और जागरूकता :** [illegible] [illegible] के बारे में सीखें और [illegible] [illegible] [illegible] अपने उपचार के [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ले सकें। 4. **उपचार [illegible]:** अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप एक उपचार योजना चुनें जो परामर्श , दवा ,	सहायक और गैर -न्यायाधीश [illegible] अपनाता है , जो [illegible] को उनकी यात्रा के हर चरण में समर्थन करता है। ## कदम: 1. **[illegible] और समझ:** - अपनी लत को स्वीकार करें और इसके पीछे के कारणों को समझने का प्रयास करें। - यह जानना महत्वपूर्ण [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] मुद्दा है जो [illegible], [illegible] [illegible] भावनात्मक कारकों से [illegible] [illegible] सकती है। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएं :** - [illegible] [illegible] दोस्तों से बात करें जो आपकी यात्रा में आपका समर्थन कर सकते हैं। - सहकर्मी सहायता समूहों या समर्थन समूहों में [illegible] [illegible] जहां आप अपने अनुभव साझा कर सकते हैं और दूसरों की मदद कर सकते हैं। 3. **[illegible] सहायता प्राप्त करें :** - एक योग्य [illegible] [illegible]	केर्नल एक संरचना प्रदान करता है जो [illegible] को अपनी यात्रा के दौरान समर्थन , [illegible], और [illegible] प्रदान करने [illegible] [illegible] है। ## चरण 1: तैयारी और जागरूकता - **अपनी यात्रा को पहचानें :** अपनी लत के पीछे के कारणों और प्रेरक कारकों पर [illegible] [illegible] अपने व्यवहार , भावनाओं , और सोच के पैटर्न को समझने का प्रयास करें। - **समर्थन नेटवर्क बनाएं :** भरोसेमंद दोस्तों , [illegible] [illegible] सदस्यों , या समर्थन समूहों से जुड़ें जो आपकी यात्रा में आपका मार्गदर्शन और प्रोत्साहन कर सकते हैं। - **[illegible] प्राप्त करें :** लत, इसके कारणों , और उपचार [illegible] [illegible] बारे में जानकारी प्राप्त करें। पुस्तकें , ऑनलाइन संसाधन , या	

	데 데데데데 데 데데데데 데 데데데데	데데데데데 데데데데데	데데데데데데데데 데 데데데데데 데데데 - **데데데데 데데 데	
데데데데데데데데 (데데 데데데데) 데데데데데데데 데 데데데 데데데 데 데 데데데 데데데 데데데 데데데 데데 데데데 데데데데, 데데데데 데 데데데데데데 데데데데데데 데데데데 데데데 데데데데데데데 데 데데데데 데 데데데 데데데데, 데데데 데데데데 데데데 데데데 데데데 데데 데데데데데데데 데데데데데데 데 데데데데 데 데데데 데데, 데데데: - 데데데 데데 - 데데데데데데 - 데데데데데데 데데 - 데데데데데데데 데데 데데데 데데데 데데데 데데 데데, 데데데 데데데데데 데데데 데데데데데 데 데데데데데 데 데데데데데데데 데데데데데데 데데데데데 데데데데데 데데데데데데데 데데데데데데데 데데

	करना :** - अपने उबरने की यात्रा के [illegible] [illegible], प्रेरक लक्ष्य [illegible] करें। - छोटे , प्रबंधनीय चरणों में बड़े लक्ष्यों को तोड़ें। 3. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - [illegible], दोस्तों , या सहायक समूहों जैसे भरोसेमंद लोगों से जुड़ें। - समर्थन समूहों में [illegible] [illegible] [illegible] अन्य उबरने वाले लोगों के सा	[illegible] [illegible], प्रेरक लक्ष्य [illegible] करें। - छोटे , प्रबंधनीय चरणों में बड़े लक्ष्यों को तोड़ें। 3. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** - [illegible], दोस्तों , या सहायक समूहों जैसे एक मजबूत समर्थन प्रणाली का [illegible] करें। - अपने संघर्षों और सफलताओं के बारे में खुलकर बात [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] स्थान बनाएँ।	बात करें जो आपकी यात्रा में आपका समर्थन कर सकते हैं। - सह-नशे की लत वाले लोगों के समूहों या सहायता समूहों में [illegible] [illegible] 3. **स्वस्थ आदतें अपनाएं :** - [illegible] व्यायाम , [illegible] [illegible], और पर्याप्त नींद लें। - ध्यान या योग जैसी [illegible] [illegible] का अभ्यास करें। 4. **संज्ञानात्मक	
बी 12 (लैब टेस्ट [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] मान)	# [illegible] केर्नल : एक समुदाय [illegible] [illegible] यह एक [illegible] है जो लोगों को उनके नशे की लत से उबरने और एक स्वस्थ , [illegible] [illegible] की ओर बढ़ने में मदद करने [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] केर्नल एक सहायक और गैर - न्यायाधीश [illegible] अपनाता है , जो [illegible] को उनकी यात्रा में सशक्त बनाता है।	# [illegible] केर्नल : एक समुदाय [illegible] [illegible] यह एक [illegible] है जो लोगों को उनके स्वयं के पुनर्प्राप्त [illegible] [illegible] [illegible] सहायता करने [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] है। यह एक [illegible] [illegible] सहायक वातावरण बनाने पर ध्यान [illegible] करता है जहाँ [illegible] [illegible] अनुभवों को समझ सकते हैं , समर्थन प्राप्त कर	# [illegible] केर्नल : एक समुदाय [illegible] [illegible] यह एक [illegible] है जो लोगों को उनके स्वयं के पुनर्प्राप्त [illegible] [illegible] [illegible] सहायता करने [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] है। यह एक [illegible] [illegible] सहायक वातावरण बनाने पर ध्यान [illegible] करता है जहाँ [illegible] [illegible] अनुभवों को [illegible] [illegible] सकते हैं और स्वस्थ जीवन	> 400 [illegible] [illegible]

	## चरण: 1. **[illegible] और आत्म-जागरूकता :** - अपने नशे की लत के [illegible] ईमानदार रहें। इसके पीछे के कारणों को समझने का प्रयास करें। - अपनी ताकत [illegible] [illegible] की पहचान करें। यह जानना महत्वपूर्ण [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] में नशे की लत [illegible] [illegible] [illegible] संवेदनशील हो सकते हैं। 2. **लक्ष्य [illegible] करना :** - अपने उपचार और उबरने के [illegible] [illegible], प्राप्त करने योग्य लक्ष्य [illegible] करें। यह आपके मार्गदर्शन का एक महत्वपूर्ण [illegible] [illegible] - छोटे , प्रबंधनीय चरणों में अपने लक्ष्यों को तोड़ें। इससे [illegible] [illegible] का अनुभव होगा [illegible] [illegible] रहें	सकते हैं और स्वस्थ , [illegible] [illegible] की ओर बढ़ सकते हैं। ## चरण: 1. **स्व - मूल्यांकन :** अपनी वर्तमान [illegible] [illegible] पुनर्प्राप्त [illegible] [illegible] [illegible] का मूल्यांकन करें। यह समझना महत्वपूर्ण [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] से शुरू कर रहे हैं और आप क्या प्राप्त करना चाहते हैं। 2. **समर्थन नेटवर्क बनाएँ :** अपने आसपास एक सहायक नेटवर्क बनाएँ। [illegible], दोस्तों , समर्थन समूहों या पेशेवर सलाहकारों से जुड़ें। अपनी यात्रा के बारे में खुलकर बात करने और सहायता प्राप्त करने में संकोच न करें। 3. **[illegible] स्थान बनाएँ :** एक ऐसी जगह चुनें जहाँ आप आराम से और [illegible] महसूस कर सकते हैं। यह आपका घर, एक शांत पार्क य	शैली की ओर बढ़ सकते हैं। ## चरण: 1. **सुरक्षा और समर्थन :** - एक [illegible] स्थान बनाएँ [illegible] [illegible] खुलकर बात कर सके। - नालोक्सन (Naloxone) जैसे उपकरणों का उपयोग करके [illegible] सुरक्षा [illegible] करें। - [illegible] [illegible] उनके प्रयासों के [illegible] सकारात्मक [illegible] दें। 2. **अपनी कहानी साझा करें :** - उन्हें अपने अनुभवों [illegible] [illegible] के बारे में बात करने के [illegible] [illegible] करें। - एक सहायक सुनने वाला बनें और न्याय या आलोचना के [illegible] [illegible] भावनाओं को मान्यता दें। 3. **लक्ष्य [illegible] करें :** - स्पष्ट , प्राप्त करने योग्य लक्ष्य [illegible]	

इस साल सबसे ज्यादा क्या बदला :

[illegible]: [illegible]

[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [

1. **[illegible]:** [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]:

1. [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]-[illegible]-[illegible] [illegible]:

1. **[illegible]**: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

2. **[illegible]**: [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

3. **[illegible]**: [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

4. **[illegible]**: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

 # [illegible]: [illegible] [illegible]

[illegible]

*[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]:

[illegible]

[illegible]

**[illegible]

□□□

□□ *Naloxone *(□□□